جلد کی نگہداشت
ڈاکٹر رینو گپتا کے قلم سے
تلخیص و ترجمہ
حمیدی

ختم نبوت ﷺ زندہ باد **عظمت صحابہ زندہ باد**

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ:

معزز ممبران: آپ کا وٹس ایپ گروپ ایڈ من "**اردو بکس**" آپ سے مخاطب ہے۔

آپ تمام ممبران سے گزارش ہے کہ:

- گروپ میں صرف PDF کتب پوسٹ کی جاتی ہیں لہذا کتب کے متعلق اپنے کمنٹس / ریویوز ضرور دیں۔ گروپ میں بغیر ایڈ من کی اجازت کے کسی بھی قسم کی (اسلامی وغیر اسلامی، اخلاقی، تحریری) پوسٹ کرنا سختی سے منع ہے۔
- گروپ میں معزز، پڑھے لکھے، سلجھے ہوئے ممبرز موجود ہیں اخلاقیات کی پابندی کریں اور گروپ رولز کو فالو کریں بصورت دیگر معزز ممبرز کی بہتری کی خاطر ریموو کر دیا جائے گا۔
- کوئی بھی ممبر کسی بھی ممبر کو انباکس میں میسیج، مس کال، کال نہیں کرے گا۔ رپورٹ پر فوری ریموو کر کے کاروائی عمل میں لائے جائے گی۔
- ہمارے کسی بھی گروپ میں سیاسی و فرقہ واریت کی بحث کی قطعاً کوئی گنجائش نہیں ہے۔
- اگر کسی کو بھی گروپ کے متعلق کسی قسم کی شکایت یا تجویز کی صورت میں ایڈ من سے رابطہ کیجئے۔
- سب سے اہم بات:

گروپ میں کسی بھی قادیانی، مرزائی، احمدی، گستاخِ رسول، گستاخِ امہات المؤمنین، گستاخِ صحابہ و خلفائے راشدین حضرت ابو بکر صدیق، حضرت عمر فاروق، حضرت عثمان غنی، حضرت علی المرتضیٰ، حضرت حسنین کریمین رضوان اللہ تعالیٰ اجمعین، گستاخِ اہلبیت یا ایسے غیر مسلم جو اسلام اور پاکستان کے خلاف پراپیگنڈا میں مصروف ہیں یا ان کے روحانی وذہنی سپورٹرز کے لئے کوئی گنجائش نہیں ہے لہذا ایسے اشخاص بالکل بھی گروپ جوائن کرنے کی زحمت نہ کریں۔ معلوم ہونے پر فوراً ریموو کر دیا جائے گا۔

- تمام کتب انٹرنیٹ سے تلاش / ڈاؤنلوڈ کر کے **فری آف کاسٹ** وٹس ایپ گروپ میں شیئر کی جاتی ہیں۔ جو کتاب نہیں ملتی اس کے لئے معذرت کر لی جاتی ہے۔ جس میں محنت بھی صَرف ہوتی ہے لیکن ہمیں آپ سے صرف دعاؤں کی درخواست ہے۔
- عمران سیریز کے شوقین کیلئے علیحدہ سے عمران سیریز گروپ موجود ہے۔
- **لیڈیز کے لئے الگ گروپ کی سہولت موجود ہے جس کے لئے ویریفکیشن ضروری ہے۔**
- اردو کتب / عمران سیریز یا سٹڈی گروپ میں ایڈ ہونے کے لئے ایڈ من سے وٹس ایپ پر بذریعہ میسیج رابطہ کریں اور جواب کا انتظار فرمائیں۔ برائے مہربانی اخلاقیات کا خیال رکھتے ہوئے موبائل پر کال یا ایم ایس کرنے کی کوشش ہرگز نہ کریں۔ ورنہ گروپس سے تو ریموو کیا ہی جائے گا بلاک بھی کیا جائے گا۔

نوٹ: ہمارے کسی گروپ کی کوئی فیس نہیں ہے۔ سب فی سبیل اللہ ہے

0306-7163117 — محمد سلمان سلیم

0343-7008883 — پاکستان زندہ باد

0333-8033313 — راؤ ایاز

پاکستان زندہ باد — پاکستان پائندہ باد

اللہ تبارک تعالیٰ ہم سب کا حامی وناصر ہو

جلد کی نگہداشت

ڈاکٹر رینو گپتا کے قلم سے

تلخیص و ترجمہ
محمد زاہد ملک
اعظم شیخ

مشتاق بک کارنر
الکریم مارکیٹ اُردو بازار، لاہور

فہرست

جلد کی نگہداشت

ماحولیاتی آلودگی ...... خوبصورتی کے نام نہاد لوازمات ...... موسموں کی بدلتی صورت حال ...... خوراک ...... وٹامن وغیرہ ...... سبزیوں ...... اور پھلوں کی افادیت سے لاعلمی ...... یہ سب کچھ ہماری جلد کی بے رونقی کا سبب بنتے ہیں۔ جلد کے ضمن میں لاپروائی پر مبنی ہمارا رویہ کئی ایک جلدی بیماریوں کا موجب بنتا ہے۔

زیر نظر کتاب محض اس لیے تحریر کی گئی ہے کہ آپ کو ان آسان طریقوں کے بارے میں بتایا جائے ...... ان طریقوں سے روشناس کروایا جائے جو نہ صرف سرانجام دینے میں سہل ہوں بلکہ لاگت کے لحاظ سے بھی آپ پر بوجھ ثابت نہ ہوں تا کہ آپ کم خرچ بالا نشین کے محاورے پر عمل کرتے ہوئے اپنی جلد کی مناسب نگہداشت سرانجام دے سکیں۔

آپ کی جلد قیمتی سرمائے سے بھی بڑھ کر ایک سرمایہ ہے...... اس کی نگہداشت بھی قیمتی سرمائے سے بڑھ کر کیجئے

آپ کی جلد کی نگہداشت آپ کی خوبصورتی اور نوجوانی میں اضافے کا موجب ثابت ہوگی۔

☆ پالش شدہ پیتل بھی غیر پالش شدہ سونے سے بڑھ کر لوگوں کی توجہ کا مرکز بنتا ہے۔

☆ اگر آپ محض ایک دن اپنی جلد کی نگہداشت پر صرف کرتے ہیں تو اس کے ثمرات سے آنے والے کئی ایک دنوں تک لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

تعارف

جلد کی افادیت کو بھول کر بھی نظر انداز نہ کیجئے۔ اس کی مناسب نگہداشت سے کبھی منہ نہ موڑیئے۔ آپ جلد کی اہمیت کو اس لیے تسلیم نہیں کرتے کہ آپ نے جلدی بیماریوں کے سبب کسی کو موت سے ہمکنار ہوتے نہیں دیکھا۔ جلدی بیماری کی وجہ سے کسی نے آدھی رات کے وقت کسی ڈاکٹر کو کبھی زحمت نہیں دی۔ اگر آپ بھی اسی نکتہ نظر کے حامی ہیں تو آپ کا یہ نکتہ نظر ایک بیکار اور فضول نکتہ نظر ہے اور بے بنیاد بھی ہے۔ جلد کی نگہداشت میں ہماری لاپرواہی کئی ایک جلدی مسائل کو جنم دینے کا باعث ثابت ہوتی ہے۔ کئی اقسام کے جلدی امراض ماحولیاتی آلودگی...... خوبصورتی کے نام نہاد لوازمات...... موسموں کی بدلتی ہوئی صورت حال...... خوراک...... وٹامن...... سبزیوں اور پھلوں کی افادیت سے لاعلمی کی مرہون منت ہوتے ہیں۔ بہت زیادہ سردی اور بہت زیادہ گرمی بھی جلد پر اثر انداز ہوتی ہے۔ زندگی کی کئی ایک آسائشیں بھی ہماری جلد پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ہم نے سورج کی روشنی...... تازہ پانی...... تازہ ہوا کے ساتھ اپنا رابطہ منقطع کر رکھا ہے اور جو کچھ ہم غذا کے نام پر استعمال کر رہے ہیں وہ سب کچھ غذائیت کے اعتبار سے ایک عمدہ غذا کہلانے کی ہرگز مستحق نہیں۔

کئی ایک عناصر ایسے ہیں جن پر ہم بخوبی کنٹرول کر سکتے ہیں لیکن افسوس کا مقام یہ ہے کہ ہم اس جانب توجہ نہیں دیتے۔ جلد کے کئی ایک مسائل سے بچا جا سکتا ہے اور محض احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہوئے ہم کئی ایک جلدی مسائل سے اپنا دامن بخوبی بچا سکتے ہیں۔ آج کل جلدی امراض جس کثیر تعداد میں منظر عام پر آ رہے ہیں وہ اس امر کا منہ بولتا ثبوت ہیں کہ ہم اپنی جلد کی نگہداشت کی جانب بالکل توجہ نہیں کرتے اور عدم نگہداشت پر مبنی ہمارا یہ رویہ ہمارے لیے گوناں گوں جلدی مسائل کا سبب بن رہا ہے۔

لوگوں کے جلدی مسائل کو مدنظر رکھتے ہوئے زیر نظر کتاب تحریر کی گئی ہے۔ اس کتاب کو تحریر کرنے کا مقصد یہ ہے کہ لوگوں میں یہ شعور پیدا کیا جائے...... انہیں یہ تحریک دلائی جائے ...... ان کو یہ رہنمائی بخشی جائے کہ وہ اپنی جلد کی نگہداشت کی جانب اپنی توجہ مبذول کروائیں۔ اس کتاب میں آسان اور آسانی کے ساتھ زیر استعمال لائے جانے والے طریقہ کار کے علاوہ جلد کی نگہداشت کے بارے میں ایسی تعلیم و تربیت اور رہنمائی سرانجام دی گئی ہے کہ آپ بذات خود اپنی جلد کی نگہداشت بخوبی سراجام دے سکتے ہیں اور آپ کو اس عمل کے لیے ایک کثیر رقم خرچ کرنے کی بھی قطعاً کوئی ضرورت درپیش نہ ہوگی۔ اس کتاب میں تجویز کردہ طریقے سادہ۔ آسان اور مؤثر ہیں اور سب سے بڑھ کر یہ کہ ان میں طبی اصطلاحات کے استعمال سے گریز کیا گیا ہے ماسوائے اس جگہ جہاں پر طبی اصطلاحات کا استعمال ناگزیر ہو۔

باب نمبر1

جلد اور خوبصورتی

آپ اس حقیقت کو نہیں جھٹلا سکتے کہ آپ کی خوبصورتی آپ کی جلد کی مرہون منت ہے۔ یہ درست ہے کہ محض جلد ہی آپ کے حسن کو چار چاند لگانے میں معاون ثابت نہیں ہوسکتی بلکہ اس میں آپ کے دیگر نین نقش بھی اپنا کردار ادا کرتے ہیں لیکن آپ کی جلد آپ کی جسمانی خوبصورتی کی عکاسی کرتی ہے۔ فرض کیا کہ آپ بڑی بڑی غزالی آنکھوں کی حامل ہیں ...... آپ کا ناک تیکھا ہے...... آپ کے ہونٹ نازک ہیں...... آپ کے دیگر جسمانی اعضاء بھی دلکش اور حسین و جمیل ہیں اور پکار پکار کر دعوت نظارہ دیتے ہیں لیکن اگر آپ کی جلد بھدی ہے ...... ناخوشگوار ہے ...... رف ہے ...... داغ ، دھبوں، کیل اور چھائیوں کی ماری ہوئی ہے...... ایسی صورت میں آپ کے جسمانی اعضاء کی خوبصورتی ماند پڑ جائے گی اور آپ کی طرف کوئی آنکھ اٹھا کر دیکھنا بھی پسند نہیں کرے گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کی جلد آپ کی خوبصورت کی عکاسی کرتی ہے۔ آپ کی خوبصورتی آپ کی جلد میں سے جھلک کر منظر عام پر آتی ہے اور دعوت نظارہ دیتی ہے۔ ایک پیاری، ہموار و ملائم...... ریشمی جلد آپ کے دیگر جسمانی عیب بھی اپنے اندر چھپا لیتی ہے۔ حتیٰ کہ آپ کی چھوٹی چھوٹی آنکھیں اور چپٹا ناک بھی بھدا دکھائی نہ دے گا بشرطیکہ آپ کی جلد نرم و نازک خوبصورت اور ہموار ہوگی۔ درحقیقت آپ کی جلد کی دلکشی ، خوبصورتی اور رعنائی اور آپ کی تمام تر جسمانی خوبصورتی آپ کی بہتر صحت کی مرہون منت ہوتی ہے۔ اگر آپ کا نظام ہضم

بہتر طور پر اپنی کارکردگی کا اظہار نہیں کر رہا تو اس کی بری کارکردگی کے اثرات آپ کی جلد پر بھی ضرور نمایاں ہوں گے۔ آپ کی جلد آپ کے جسم کا وہ حساس جزو ہے جو یہ ظاہر کرتا ہے کہ اس کے اندر...... اس کے نیچے کیا چھپا ہوا ہے...... ایک صحت مند اور توانا جسم چھپا ہوا ہے...... صحت مند اور توانا اعضائے جسم چھپے ہوئے ہیں یا معاملہ اس کے برعکس ہے۔ جب آپ کی جلد کی جانب خون کا بہاؤ کسی رکاوٹ کا شکار ہوتا ہے...... اس کی وجہ کچھ بھی ہو سکتی ہے...... تو آپ کی جلد میں سختی آ جاتی ہے...... اس کی موٹائی میں اضافہ ہو جاتا ہے...... اور اس کی نارمل شکل وصورت زائل ہو جاتی ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ ہم وحشت زدہ...... پریشان حال...... اور بدحال کیوں دکھائی دیتے ہیں؟ یہ محض اس لیے ہے کہ جوں جوں آپ کی عمر بڑھتی ہے توں توں آپ کی جلد کی جانب آپ کے دوران خون میں کمی واقع ہوتی جاتی ہے اور آپ کی جلد اپنی نوجوانی والی آب وتاب اور دلکشی سے محروم ہو جاتی ہے اور آپ پر بڑھاپے کے آثار نمایاں دکھائی دینے لگ جاتے ہیں۔ آپ کی جلد کی نہ صرف رنگت تبدیل ہو جاتی ہے بلکہ اس پر جھریاں بھی نمودار ہونا شروع ہو جاتی ہیں اور آپ کی جلد کی سطح جھریوں اور سلوٹوں سے بھر جاتی ہے۔

عام طور پر یہ دیکھا گیا ہے کہ انسانی جسم کی نشوونما پچیس برس کی عمر تک جاری و ساری رہتی ہیں۔ اس دوران انسانی جسم بخوبی نشوونما پاتا ہے اور عروج حاصل کرتا ہے اور اس کے بعد زوال کا زمانہ آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔ تیس اور چالیس برس کی عمر کے درمیان اس زوال کی رفتار قدرے سست ہوتی ہے اور چالیس اور پچپن برس اور پینسٹھ برس کی عمر کے درمیان اس زوال کی رفتار برق رفتاری کی حامل بن جاتی ہے۔ تاہم ہر ایک فرد کے ساتھ یہی سب کچھ وقوع پذیر نہیں ہوتا۔ انسانی تاریخ ایسے انسانوں کی مثالیں بھی پیش کرتی ہے جن کی جلد ان کی طویل عمری کے باوجود بھی اپنی آب وتاب ...... چمک دمک اور رعنائی قائم رکھے ہوئے تھی۔ لوگ اب بھی ہالی وڈ کی الزبتھ ٹیلر اور میڈونا کی عمر ن کر ورطہ حیرت میں غوطہ زن ہو جاتے ہیں۔ آپ بھی اپنی حقیقی عمر سے کہیں بڑھ کر نوجوان دکھائی دے سکتے ہیں...... اپنی حقیقی عمر سے کہیں چھوٹی عمر کے حامل دکھائی دے سکتے ہیں بشرطیکہ آپ اپنی جلد

کی حفاظت سرانجام دیں۔ جلد کی حفاظت کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ کی یہ حفاظت جلد پر چند لوشن اور کریمیں لگانے تک محدود ہو کر رہ جائے اور آپ کی جلد کی حفاظت کا عمل اپنی جلد پر محض چند اقسام کے لوشن اور کریمیں لگانے تک ہی سمٹ کر رہ جائے بلکہ آپ اس عمل میں مناسب خوراک...... مناسب ورزش...... اور آپ جلد کی مناسب نگہداشت کا عمل بھی شامل ہے۔

کچھ ایسے افراد بھی موجود ہیں جو محض اپنے چہرے کو ہی اپنی توجہ کا مرکز بنائے رکھتے ہیں اور وہ محض اپنے چہرے کی نگہداشت کو ہی اپنا فرض تصور کرتے ہیں۔ یہ وطیرہ درست نہیں ہے بلکہ سراسر غلط ہے۔ کسی ملک کا دارالخلافہ کس طرح پروقار اور روشن ہو سکتا ہے جبکہ اس ملک کے دیگر شہر اندھیروں میں گھرے ہوئے ہوں اور اپنی حالت زار اور عدم نگہداشت کا ماتم کر رہے ہوں۔ درست بات یہ ہے کہ آپ کا جسم حصوں بخروں میں منقسم نہیں ہے بلکہ یہ ایک وحدت ہے...... ایک اکائی ہے...... ایک شاہکار وجود ایک نادر ہم آہنگ تخلیق ہے۔ طبی سائنس نے بھی آپ کے جسم کو مختلف حصوں میں منقسم نہیں کیا بلکہ وہ اسے ایک وحدت...... ایک اکائی اور ایک جسم کے طور پر زیر نظر رکھتی ہے۔ جسم کے کسی ایک حصے کی نگہداشت ہی آپ کو آپ کے فرائض سے بری الذمہ نہیں کرتی بلکہ جسم کے ہر ایک حصے کی نگہداشت آپ پر عین فرض ہے۔ آپ کی گردن کی بھدی جلد کریموں کے اندر نہیں چھپ سکتی۔ آپ لاکھ کریمیں استعمال کریں...... لاکھ لوشن لگائیں لیکن آپ اپنی گردن کی بھدی جلد کو چھپانے میں کبھی بھی خاطر خواہ طور پر کامیاب نہیں ہو سکتے۔ آپ اپنے چہرے کو کریمیں اور لوشن لگا کر کتنا ہی جاذب نظر کیوں نہ بنا لیں لیکن آپ کی گردن کی بھدی جلد آپ کو تمام تر کئے کرائے پر بخوبی پانی پھیر دے گی۔ آپ کے جسم کا ہر ایک حصہ مختلف نگہداشت کا متقاضی ہے۔ جسم کے ہر ایک حصے کیلئے نگہداشت بھی مختلف اصولوں اور طریقوں پر مبنی ہوتی ہے۔ جو کچھ آپ کے چہرے کی نگہداشت کیلئے موزوں ہو سکتا ہے وہی سب کچھ آپ کے معدے کی نگہداشت کے لیے قطعی موزوں نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح جو کچھ آپ کے معدے کی نگہداشت کیلئے موزوں ہو سکتا ہے وہی سب کچھ آپ کے چہرے کی نگہداشت کے لیے موزوں نہیں ہو

سکتا۔ جسم کے ان حصوں کی نگہداشت کے اصول مختلف ہیں جو جسم کے مخفی حصے ہیں۔ لہٰذا آپ کی جلد بھی ایک مختلف نوعیت کی نگہداشت درکار رکھتی ہے۔

آپ یہ بات بخوبی یاد رکھیں کہ آپ کی جلد اس قسم کی نگہداشت کی متقاضی نہیں ہے جس قسم کی نگہداشت ایک کھڑکی کا شیشہ درکار رکھتا ہے جو اندر کا نظارہ باہر اور باہر کا نظارہ اندر دکھاتا ہے۔ آپ یوں سمجھئے کہ آپ کی جلد آپ کے جسم کی زرہ بکتر ہے اور یہ زرہ بکتر آپ کو قدرت نے عطا کی ہے۔ یہ عطیہ خداوندی ہے اور اس عطیہ خداوندی کی حفاظت آپ پر عین فرض ہے۔ اس زرہ بکتر میں معمولی سا نقص بھی آپ کی تمام تر خوبصورتی پر اثر انداز ہوسکتا ہے اور اسے بدنما بنا سکتا ہے۔ خشک ڈھیلی ڈھالی اور بڑی جلد اس امر کی نشاندہی کرتی ہے کہ آپ کے جسم کا اندرونی نظام کسی خلفشار کا شکار ہے۔ یہ نظام اپنی کارکردگی بخوبی سرانجام نہیں دے رہا اور اس میں کہیں نہ کہیں کوئی نہ کوئی خرابی ضرور واقعہ ہو چکی ہے۔ آپ کی جلد آپ کے جسم کے اندرونی نظام کی عکاسی کرتی ہے۔ اگر آپ کی جلد صاف شفاف اور درست حالت میں ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کے جسم کا اندرونی نظام بخوبی رواں دواں ہے وگرنہ معاملہ اس کے برعکس ہے اور کسی بڑے خطرے کی علامت بھی ہوسکتا ہے۔

آپ کی جلد آپ کی خوبصورتی کی ایک علامت ہونے کے علاوہ گراں قدر اہمیت کی حامل بھی ہے۔ لہٰذا یہ خصوصی نگہداشت درکار رکھتی ہے اور آپ کا فرض ہے کہ آپ اس کی نگہداشت کی جانب خصوصی توجہ دیں۔ جلد پر پھوڑے پھنسیاں، کیل مہاسے یا دیگر اس اقسام کی بیماریاں یہ ظاہر کرتی ہیں کہ آپ کے جسمانی نظام میں کہیں نہ کہیں کوئی نہ کوئی خرابی جنم لے چکی ہے۔ جلد کو دوران خون کی کمی زیادہ تر اس لیے واقع ہوتی ہے کہ آپ کے جسم میں پروٹین کے علاوہ وٹامن بی اور وٹامن سی کی کمی واقع ہو چکی ہوتی ہے۔ اگر آپ کے جسم میں پروٹین اور وٹامن بی اور سی کی کمی ہوگی تو آپ کی جلد کا دوران خون مناسب نہیں رہے گا۔ باالفاظ دیگر آپ جو خوراک استعمال کر رہے ہیں اس خوراک میں پروٹین اور وٹامن بی اور سی کی کمی پائی جاتی ہے اور آپ کا جسم اس خوراک سے مطلوبہ پروٹین اور وٹامن بی اور سی

حاصل نہیں کر رہا۔ پروٹین اور وٹامن بی اور سی آپ کی جلد کو چمکدار، پروقار اور نوجوان رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور اگر آپ کے جسم کو پروٹین اور وٹامن بی اور سی مناسب مقدار میں مہیا نہ ہوں گے...... آپ کے جسم کی ضروریات کے مطابق مہیا نہ ہوں گے تو آپ کی جلد پر جھریاں نمودار ہونا شروع ہو جائیں گی۔ جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ پروٹین کی طرح وٹامن بھی خصوصی اہمیت کے حامل ہوتے ہیں اور یہ بھی جسم کی بافتوں اور عضلات کی نشوونما اور ان کو توڑ پھوڑ کے عمل سے بچانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں اور یہ آپ کی جلد کو جھریوں سے بچانے میں بالکل اسی طرح معاون ثابت ہوتے ہیں جس طرح کسی عمارت کو گرنے سے بچانے کیلئے سیمنٹ معاون ثابت ہوتا ہے۔ جس طرح سیمنٹ ایک عمارت کو مضبوطی عطا کرتا ہے اسی طرح وٹامن آپ کے جسم کی بافتوں اور عضلات کو مضبوطی عطا کرتے ہیں اور ان کو توڑ پھوڑ کے عمل سے محفوظ رکھتے ہیں۔ وٹامن سی آپ کی جلد کو لچک فراہم کرتا ہے اور اس کو لچکدار بنانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

تاہم آپ کو یہ جان لینا چاہیے کہ آپ کی جلد محض آپ کے جسم کا بیرونی غلاف نہیں ہے بلکہ آپ کے جسم کے اندرونی حصوں کا ایک وفادار سفیر بھی ہے۔ آپ محض اس کی بیرونی نگہداشت سرانجام دیتے ہوئے خاطر خواہ فوائد سے مستفید نہیں ہو سکتے بلکہ اس کو اندرونی حفاظت کی ضرورت بھی درپیش ہوتی ہے۔ باالفاظ دیگر آپ کے جسم کے اندرونی حصوں کی بہتر کارکردگی ہی آپ کی جلد پر بہتر اثرات مرتب کر سکتی ہے اور محض بیرونی حفاظت سے آپ حسب منشا نتائج حاصل نہیں کر سکتے۔ مثال کے طور پر آپ یہ مت بھولیں کہ آپ کے چہرے کی بافتیں وہ عضلات ہیں جن کی نشوونما آپ کی اندرونی نشوونما کی مرہون منت ہوتی ہیں اور ان کی نشوونما اندرونی طور پر ہی ممکن ہوتی ہے اور ان کی بہتر نشوونما کے لیے بہتر اور صحت مند خوراک کا استعمال انتہائی ضروری ہے۔ اس کے علاوہ کئی اور ایسے عناصر بھی موجود ہیں جو آپ کی جلد پر اثر انداز ہونے کے اہل ہیں جن کے بارے میں ہم آئندہ صفحات میں بیان کریں گے۔ آپ فی الحال یہ امر ذہن نشین رکھیں کہ آپ کی جلد کی خوبصورتی اور دلکشی ہی آپ کی تمام تر خوبصورتی اور دلکشی کی ضامن ہے۔ آپ اپنی جلد کی

خوبصورتی اور دلکشی کو قائم کرتے ہوئے اپنی تمام تر رعنائیوں کے ساتھ جلوہ گر ہو سکتے ہیں۔

یہ کہنا بے جا نہ ہو گا کہ زیر نظر کتاب تمام تر انسانوں کی جلد کی نگہداشت کی ضروریات کی ممکنہ حد تک تکمیل کرتی ہے۔ یہ محض نسوانی جلد کی نگہداشت پر مبنی نہیں ہے بلکہ مرد حضرات بھی اس کتاب سے خاطر خواہ استفادہ حاصل کرتے ہوئے اپنی جلد کی نگہداشت کو ممکن بنا سکتے ہیں۔ آج کل ماحولیاتی اثرات کی بدولت مرد بھی اپنی جلد کے بارے میں حساس دکھائی دیتے ہیں۔ ماحولیاتی آلودگی انسانی جلد کو متاثر کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے لہٰذا انسانی جلد کی نگہداشت اور زیادہ اہمیت اختیار کر گئی ہے اور اس نگہداشت کی ضرورت شدت کے ساتھ محسوس کی جا رہی ہے۔ لیکن افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ مارکیٹ میں کوئی ایسی کتاب دستیاب نہیں ہے جو آپ کو آپ کی جلد کی ضروری نگہداشت کے بارے میں آپ کی حقیقی رہنما ثابت ہو سکے یہی وجہ ہے کہ ہم نے زیر نظر کتاب کا یہ باب جلد کی نگہداشت کے بارے میں رہنمائی کیلئے وقف کیا ہے۔

مردوں اور عورتوں کے ازدواجی تعلقات بھی دونوں کے اجسام کی جلدوں کو رونق بخشنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ عورت کے جسم میں مردانہ رطوبت کا دخول عورت کی جلد کو مضبوط ہموار، چمکدار اور نوجوان بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس لیے یہ ایک حیران کن امر نہیں ہے کہ عورت شادی کے فوراً بعد مزید خوبصورت دکھائی دینے لگ جاتی ہے ...... اس کے حسن پر نکھار آ جاتا ہے اور حمل کے دوران بھی عورت کی خوبصورتی اور اس کے حسن میں اضافہ دیکھنے میں آتا ہے۔ بعض عورتیں خاندانی منصوبہ بندی یا کسی اور تکلیف کے پیش نظر اپنا رحم نکلوا دیتی ہیں۔ ان کے اس عمل کی وجہ سے ان کی جلد پر بد اثرات نمودار ہوتے ہیں اور ان کی جلد کی دلکشی ماند پڑ جاتی ہے اور وہ بھدی اور بے رونق دکھائی دینے لگتی ہیں۔ لہٰذا عورتوں کو چاہیے کہ وہ اس عمل درآمد سے پرہیز کریں اور انتہائی مجبوری کی حالت میں اپنے رحم کو اپنے جسم سے نکلوائیں ورنہ اس عمل سے پرہیز ہی بہتر ہے کیونکہ آپ کے جسم میں آپ کے رحم کی موجودگی آپ کی جسمانی صحت کیلئے انتہائی

مفید ہے۔ قدرت نے آپ کے جسم کا کوئی بھی عضو بیکار پیدا نہیں کیا۔ ہر عضو کی اپنی کارکردگی ہے اور تمام تر عضو کی کارکردگی مل جل کر آپ کی صحت کو متوازن اور بہتر بنانے میں اہم کردار سرانجام دیتی ہے۔ عورتوں کے جسم میں ایسٹروجن نامی ہارمون ایک ایسا ہارمون ہے جس کی موجودگی ان کی جلدی کو جوان رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر کسی نہ کسی وجہ سے اس ہارمون کی افزائش بند ہو جائے یا جسم میں جسمانی اور ہارمونی عدم توازن کی بنا پر رحم کی دیواریں خشک ہو جائیں تو اس صورت حال میں بھی ان کی جلد متاثر ہوتی ہے اور اس کی رونق اور رعنائی جاتی رہتی ہے۔ اس کا بہتر حل یہ ہے کہ ایسی عورتیں اپنی جلد کو نم آلود رکھیں اور نباتاتی موائسچرائزنگ کریموں کے ذریعے اپنی جلد کو مطلوبہ نمی بہم پہنچاتی رہیں۔

محض عورتیں ہی اس مسئلے کا شکار نہیں ہوتیں بلکہ بڑی عمر کے حامل مرد بھی اس مسئلے کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ان کو وٹامن سی کے استعمال کے علاوہ بیرونی طور پر نیم گرم پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر استعمال کرنا چاہیے...... عورتوں کیلئے بھی یہ ایک کارگر نسخے کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

مردوں اور عورتوں دونوں کی جلد کو دھوپ کی شدت بھی نقصان سے ہمکنار کر سکتی ہے۔ لیکن مردوں کو ایک استفادہ یہ حاصل ہے کہ وہ روزانہ شیو کرنے کے بعد آفٹر شیو لوشن اور کریم استعمال کرتے ہیں جو ان کے چہرے کی جلد کے لیے غیر معمولی تحفظ کا باعث ثابت ہوتی ہے اور ان کے چہرے کی جلد سے گذشتہ روز کی دھوپ کی شدت کے بد اثرات کسی حد تک زائل کرنے کا باعث بھی ثابت ہوتی ہے لیکن عورتوں کے لیے یہ عمل درآمد ممکن نہیں ہے کیونکہ انہیں شیو کرنے کی حاجت نہیں ہوتی زمانہ قدیم میں عورتیں گھر کی چار دیواری کے اندر ہی مقید رہتی تھیں اور انہیں گھروں سے باہر جانے کی ضرورت درپیش نہیں ہوتی تھی لیکن آج کل کے جدید دور میں لوازمات زندگی اس حد تک بڑھ چکے ہیں کہ ضروریات زندگی کی تکمیل اور بچوں کی بہتر پرورش کی خاطر مرد اور عورت دونوں کو ہاتھ پاؤں مارنے پڑتے ہیں اور تلاش روزگار کے عمل میں روبہ عمل رہنا پڑتا ہے۔ خواتین اور

لڑکیوں کو بھی روزگار کمانے کی جدوجہد میں مصروف ہونا پڑتا ہے اور ایسی صورت حال کے تحت مردوں کے مقابلے میں عورتیں زیادہ مصائب کا شکار ہوتی ہیں۔ مردوں کے ضمن میں بلیڈ کی تیز دھار ان کے چہرے کی جلد کے مردہ خلیوں کو حیات نو بخشنے میں معاون ثابت ہوتی ہے جبکہ عورتوں کو ماسک، کریموں اور لوشنوں کا سہارا لینا پڑتا ہے لیکن یہ عمل کوئی آسان عمل نہیں ہے کیونکہ اس کے لیے مالی قربانی دینا ہوتی ہے اور یہ عمل بجٹ پر ایک بوجھ ثابت ہوتا ہے۔ لہٰذا سلسلہ روزگار سے وابستہ خواتین کثرت کے ساتھ پانی پیتے ہوئے اپنے اس مسئلے پر قابو پاسکتی ہیں اور کریموں اور لوشنوں کے فاضل اخراجات کے بوجھ سے نجات حاصل کرسکتی ہیں۔

یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ عورتوں کو اس مسئلے پر قابو پانے کے لیے میک اپ کا سہارا نہیں لینا چاہیے اور اپنے منہ پر میک اپ کی ایک فاضل تہہ تھوپ کر اس مسئلے سے نجات حاصل کرنے کی کوشش قطعاً نہیں کرنی چاہیے کیونکہ بھاری میک اپ بذات خود کئی ایک مسائل کھڑے کرنے کا باعث ثابت ہوسکتا ہے۔ یہ مسئلے سے نجات کا حل نہیں ہے بلکہ مزید مسائل سے دوچار کرنے کا عمل ہے۔ آپ کے چہرے پر میک اپ کی تہہ جتنی گہری ہوگی آپ کی جلد کے خلیے اس قدر زیادہ تعداد میں مردہ ہوں گے۔ خواتین کو یہ کوشش کرنی چاہیے کہ میک اپ جتنا ہلکا کرسکیں اتنا ہلکا کریں۔ خواتین کی جلد کو متاثر کرنے کا ایک اور عمل رات گئے تک جاری رہنے والے پروگرام اور الکوحل کا استعمال ہے۔ اگرچہ آج کل کے جدید دور میں رات گئے گھر واپس آنا کسی مسئلے مسائل کو جنم نہیں دیتا کیونکہ یہ جدید طرز زندگی کا ایک حصہ بن چکا ہے لیکن اس کے باوجود بھی آپ کو اعتدال کی راہ اپنانی چاہیے...... میانہ روی استعمال کرنی چاہیے اور میانہ روی سے بڑھ کر کوئی نعمت موجود نہیں ہے...... آپ کی میانہ روی کی بدولت نہ صرف آپ کی مصروفیت بلکہ آپ کی جلد بھی بہتر رہی گی۔

ایک پرانہ مقولہ ہے کہ:

"خوبصورتی کو اپنی موجودگی سے اپنے حامل کو قرار واقعی طمانیت بخشنی چاہیے۔"

اور خوبصورتی کی موجودگی کی جھلک آپ کی جلد سے نظر آتی ہے۔ آپ کی جلد آپ کی خوبصورتی کی عکاسی کرتی ہے۔ پس اگر آپ خوبصورت دکھائی دینا چاہتے ہیں اور خوبصورتی محسوس کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنی جلد کی نگہداشت کو کبھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔

✿

باب نمبر2

جلد کی اقسام

اگرچہ کبھی کبھار آپ دو افراد ایسے بھی مشاہدہ کر سکتے ہیں جن کی جلد ایک جیسی ہو...... آپس میں مشابہت رکھتی ہو لیکن آپ کبھی بھی کسی بھی دو ایسے افراد کا مشاہدہ نہیں کر سکتے جو ہر لحاظ سے ایک دوسرے جیسے ہوں...... ایک دوسرے سے ہر لحاظ میں مشابہت رکھتے ہوں حتیٰ کہ وہ دونوں افراد جڑواں ہی کیوں نہ ہوں۔ لہٰذا انسانی جلد کو درج ذیل اقسام میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

(1) نارمل جلد
(2) چکنی جلد
(3) خشک جلد
(4) زرد جلد
(5) ملی جلی جلد
(6) حساس جلد
(7) کٹی پھٹی جلد
(8) مرجھائی ہوئی جلد

درجہ ذیل میں جلد کی ان تمام اقسام پر فرداً فرداً مختصر روشنی ڈالی جاتی ہے۔

نارمل جلد:

یہ جلد صاف ستھری عمدہ بافت اور ساخت کی حامل ہونے کے علاوہ ہموار بھی

ہوتی ہے۔ یہ جلد نہ ہی چکنی ہوتی ہے اور نہ ہی خشک ہوتی ہے۔ یہ چند ایک خصوصیات اس قسم کی حامل جلد کی نمایاں ترین خصوصیات ہوتی ہیں۔ اس جلد کا حامل فرد عام طور پر ایک اچھی اور عمدہ صحت کا حامل ہوتا ہے اور ایک بہتر دوران خون کا بھی حامل ہوتا ہے۔ ایسی جلد کے حامل افراد کو اپنی جلد کی نگہداشت کی جانب اپنی زیادہ توجہ مبذول نہیں کروانی پڑتی بشرطیکہ وہ اپنے روزمرہ کے معمول کے مطابق اپنے جسم کی صفائی ستھرائی بخوبی سرانجام دیتا رہے۔ اس قسم کی جلد اپنی نشوونما کو برقرار رکھنے پر قادر ہوتی ہے۔ لیکن یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ کو زیادہ کیمیکل کے حامل صابن استعمال نہیں کرنے چاہئیں بلکہ ان صابنوں کا استعمال کرنا چاہیے جن میں کیمیکل کی شمولیت کم سے کم ہو۔ بالفاظ دیگر آپ کو مائلڈ سوپ استعمال کرنے چاہئیں کیونکہ زیادہ کیمیکل کے حامل صابن کے تیزابی اثرات آپ کی جلد کی قدرتی چمک دمک کو معدوم کر دیں گے اور آپ کی جلد کی قدرتی دلکشی اور رعنائی زائل ہو جائے گی۔ آپ کی جلد کی قدرتی دلکشی، رعنائی اور چمک دمک آپ کے جسم کے خون کے قدرتی اور صحت مند دوران کی مرہون منت ہوتی ہے۔ رات کو سونے سے قبل...... اپنی جلد کی قدرتی نمی بحال اور قائم دائم رکھنے کی غرض سے کسی بھی ایسے گھریلو نسخے کے استعمال کو ممکن بنایا جا سکتا ہے جو آپ کی جلد کو مطلوبہ نمی فراہم کرنے کا بہترین باعث ثابت ہو۔ اگر موسموں کے ردوبدل کی بنا پر آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کی جلد زیادہ چکنی ہو رہی ہے یا زیادہ خشک ہو رہی ہے اور یہ اثرات آپ کے جسم کی جلد کے کسی بھی حصے پر نمودار ہو رہے ہیں تو آپ وہ لوشن اور نسخہ جات استعمال کر سکتے ہیں جو زیر نظر کتاب کے آئندہ صفحات پر پیش کئے جائیں گے۔ لیکن یہ یاد رکھیں کہ متذکرہ لوشن اور نسخہ جات محض جلد کے اس حصے پر استعمال کریں جو متاثرہ دکھائی دیتا ہے اور تمام تر جسم کی جلد پر ان کا استعمال ہرگز نہ کریں۔

چکنی جلد

عام طور پر ایسی جلد پر کیل اور مہاسے دیکھنے میں آتے ہیں۔ اگر آپ اس قسم کی غیر معمولی چکناہٹ کی حامل جلد کے حامل ہیں تو آپ وہ خوراک استعمال کریں جس میں پروٹین کی تعداد زیادہ ہو لیکن چینی اور نمک کے زیادہ استعمال سے پرہیز کریں۔ اس کے علاوہ سبز سبزیوں کے استعمال میں غیر معمولی اضافہ کریں اور تازہ موسمی پھل بھی بکثرت

استعمال کریں۔ تلی ہوئی غذا سے پرہیز کریں۔ ضروری وٹامن، فولاد، دھاتوں اور اس قسم کے دیگر عناصر کے استعمال سے اپنے خون کو تقویت پہنچائیں۔ اندرونی نگہداشت کے علاوہ آپ کو بیرونی نگہداشت کی بھی ضرورت درپیش ہوگی۔ نہانے سے آدھ گھنٹہ بیشتر اپنے چہرے پر لیموں اور کھیرے کے رس کا مساج کریں۔ آدھ چمچ لیموں کا رس اور آدھ چمچ کھیرے کا رس آپ کے متذکرہ مساج کے لیے کافی ہوگا۔ اگر آپ کی جلد غیر معمولی طور پر چکنی ہے تب آپ اس میں ای۔ ڈی۔ کلون کے چند قطرے بھی ملا سکتے ہیں۔ اس طرح آپ کی جلد سے نہ صرف فاضل چکنائی زائل ہو جائے گی بلکہ آپ کی جلد کے مسام بھی کھل جائیں گے۔ اگر آپ کی پیشانی یا تھوڑی پر چکنائی کے زیادہ اثرات ہیں تو ایسی صورت میں آپ کے چہرے کے اس حصے کا میک اپ بدنما دکھائی دے گا اور ایسا دکھائی دے گا جیسے پیوند لگائے گئے ہوں۔ ایسی صورت میں آپ اپنے چہرے کے ان حصوں پر جہاں پر فاضل چکنائی واضح ہو کھیرے کے ٹھنڈے رس کا مساج کرنے کے بعد اسے خشک ہونے دیں اور خشک ہونے پر میک اپ کریں۔ اگر میک اپ کرنے کے بعد آپ کا پورا چہرہ ایسے دکھائی دیتا ہے جیسے اس پر پیوند لگے ہوں تب آپ اپنے تمام چہرے پر میک اپ سے قبل کھیرے کے رس کا مساج کریں اور اس کے سوکھنے کے بعد میک اپ کریں۔

خشک جلد

ایسی جلد بے رنگ اور بے رونق دکھائی دیتی ہے۔ یہ زندگی کی رمق سے محروم دکھائی دیتی ہے۔ اس کی چمک دمک اور تابانی معدوم ہوتی ہے اور یہ نشوونما پانے کی صلاحیت سے بھی محروم ہوتی ہے۔ اس جلد کے حامل افراد عام طور پر بے خوابی کے مرض کا شکار ہوتے ہیں اور ان کی خوراک میں وٹامن "بی" اور "فولاد" کی کمی ہوتی ہے۔ وٹامن "بی" بالخصوص وٹامن "B ون" آپ کی جلد کا زرد پن زائل کرنے میں از حد معاون ثابت ہوتا ہے کیونکہ یہ آپ کے خون کے دوران کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ آپ فعال جسمانی ورزش کی بدولت بھی اپنے جسم کے دوران خون کو اعتدال پر رکھ سکتے ہیں۔ تازہ خون اور آکسیجن کی بہتات آپ کی جلد کی بے رونقی کو دور کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

ملی جلی جلد

ملی جلی جلد سے مراد جلد کی وہ قسم ہے جو بیک وقت چکنی اور خشک بھی ہو۔ مثلاً جسم کے کسی حصے کی جلد چکنی ہو اور کسی دوسرے حصے کی جلد خشک ہو۔ اس قسم کی جلد کے حامل افراد میں عام طور پر ان کے ناک، پیشانی اور تھوڑی کی جلد چکنی ہوتی ہے جبکہ ان کے رخساروں، منہ اور آنکھوں کے اردگرد کے حصے کی جلد خشک ہوتی ہے۔ ایسے افراد کو چاہیے کہ وہ وہی تدابیر اختیار کریں جو تدابیر چکنی اور خشک جلد کی اقسام میں بیان کی گئی ہیں یعنی جلد کے چکنے حصوں کیلئے جلد کی چکنی قسم کے تحت بیان کی گئی تدابیر اور جلد کے خشک حصوں کے لیے خشک جلد کی قسم میں بیان کی گئی تدابیر اختیار کریں۔ جلد کے خشک حصوں پر گھریلو طور پر تیار کردہ کولڈ کریم استعمال کریں جبکہ جلد کے چکنے حصوں پر بھی گھریلو طور پر تیار کردہ نسخے آزمائیں جو کہ زیر نظر کتاب کے آئندہ صفحات میں بیان کئے جائیں گے۔

حساس جلد

حساس جلد ایک پتلی جلد یا عمدہ بافتوں کی حامل جلد ہوتی ہے اور یہ بہت دلکش دکھائی دیتی ہے۔ یہ جلد سردی اور گرمی سے بالمقابل ہونے پر فوری ردعمل کا اظہار کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس جلد پر سورج یا سرد ہوا کے اثرات جلد نمایاں ہوتے ہیں۔ اگر آپ اس قسم کی جلد کے حامل ہوں تب آپ کو سن۔ سکرین لوشن اور کریمیں استعمال میں لانی چاہئیں۔ اپنے چہرے کو مائلڈ بے بی سوپ کے ساتھ دھوئیں۔ اس کو بخوبی دھونے کے بعد نرم تولیے سے تھپ تھپا کر خشک کریں۔ ایسے افراد کو نرم تولیہ استعمال کرنا چاہیے اور سخت تولیے کے استعمال سے خاطر خواہ پرہیز کرنا چاہیے۔ اس قسم کی جلد کے حامل افراد کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ وہ کبھی بھی کسی بھی قسم کی کریم یا لوشن استعمال نہ کریں اور نہ ہی پرفیوم کا استعمال کریں اور نہ ہی نائلون کی آمیزش والے کپڑے پہنیں۔ اگر ایسے کپڑے استعمال کرنے ہوں تو ان کے استعمال سے قبل اپنی جلد پر ان کے ردعمل کا ضرور جائزہ لیں اور اس کے بعد ان کپڑوں کو استعمال میں لائیں۔ میک اپ کے استعمال میں بھی احتیاط برتیں کیونکہ میک اپ میں شامل کئی ایک عناصر کا ردعمل آپ کی جلد کیلئے نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔

لہٰذا اس ردعمل کا جائزہ لینے کے بعد ہی میک اپ کا استعمال کریں کیونکہ میک اپ کے کئی ایک عناصر حساس جلد کے ساتھ میل نہیں کھاتے۔ اس کے علاوہ سونے سے بیشتر اپنے چہرے پر گھریلو تیار کردہ ترکریموں کا مساج کریں۔ یہ مساج جلد کی اس قسم کے حامل افراد کیلئے انتہائی سودمند ثابت ہوتا ہے اور حساس جلد کے لیے گراں قدر افادیت کا حامل ثابت ہوتا ہے۔

کٹھی پھٹی جلد

یہ جلد رف بافتوں کی حامل ہوتی ہے۔ اس کی ساخت رف ہوتی ہے اور کبھی کبھار یہ کٹی پھٹی دکھائی دیتی ہے۔ یہی وہ جلد ہے جو کٹی پھٹی جلد کے عنوان کے تحت درجہ بند ہوتی ہے اگر آپ کی جلد چٹخی ہوئی نظر آئے ...... کٹی پھٹی نظر آئے تو رات کو سوتے وقت انڈے کی زردی میں روغن بادام کسی قدر ملا کر اپنے چہرے پر اس محلول کا مساج کریں۔ جب آپ کی جلد خشک محسوس ہونے لگے تب آپ اس محلول کو اپنے چہرے پر سے دھو ڈالیں اور چہرے کو دھونے کے لیے سادہ پانی استعمال کریں۔ اس کے بعد گھریلو تیار کردہ افزائش حسن کی کریم استعمال کریں۔ ایسی جلد کے حامل افراد کو صابن کے استعمال سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ صابن کا تیزابی ردعمل...... کیمیاوی ردعمل آپ کے چہرے کے چربی دار مادہ کو اپنے اندر جذب کرے گا اور آپ کے چہرے سے اس کو اپنے ساتھ بہا لے جائے گا۔ آپ صابن کی بجائے تازہ دودھ میں قدرے آٹا ملا کر ایک پیسٹ تیار کرلیں اور نہانے سے کم از کم آدھ گھنٹہ قبل اس میں روغن زیتون یا ناریل کے تیل کی آمیزش کر کے اپنی جلد کا مساج سرانجام دیں اور نہانے کے بعد اپنے جسم کو رگڑ کر خشک کرنے کی بجائے تھپ تھپا کر خشک کریں اور یہ بھی احتیاط کریں کہ زیادہ زور وشور کے ساتھ اپنے جسم کو تولیے کے ساتھ نہ رگڑیں۔ ہر رات بستر پر دراز ہونے سے قبل گھریلو تیار کردہ ترکریم کا استعمال کریں۔ اگر آپ اپنی جلد کی رعنائی، شادابی اور نوجوانی کھو چکے ہوں۔ اس کو قائم رکھنے میں ناکام ثابت ہوئے ہوں تب پچیس برس کی عمر کو پہنچنے کے بعد آپ ہر رات سونے سے بیشتر ترکریم یا افزائش حسن کریم کا استعمال کر ہرگز نہ بھولیں۔ ایسی جلد کے حامل افراد کو تنگ کپڑے پہننے

سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اونی اور کھردرے کپڑے پہننے سے بھی گریز کرنا چاہیے کیونکہ تنگ لباس ...... اونی لباس یا کھردرا لباس ان کی جلد پر کھجلی اور خارش کا باعث ثابت ہوسکتا ہے۔ لہٰذا اس قسم کے لباس سے پرہیز ہی بہتر ہے۔ اگر آپ نے اونی لباس استعمال کرنا ہے تو پھر یہ احتیاط کیجئے کہ اس کے نیچے انتہائی فٹ سوتی لباس ضرور زیب تن کریں۔ اس طرح آپ اس سوتی لباس کے اوپر اونی لباس بخوبی پہن سکتے ہیں اور اپنی جلد پر اس کے بد اثرات سے بخوبی بچ سکتے ہیں۔ اگر آپ کی جلد کٹی پھٹی نظر آ رہی ہو تو آپ کھاری غسل کرلیں۔ آپ اسے نمکین غسل بھی کہہ سکتے ہیں اور آب شور سے غسل بھی کہہ سکتے ہیں۔ آپ پانی کے ایک ٹب میں بیس گرام کھانے والا نمک ملا دیں اور اس پانی میں پندرہ تا بیس منٹ تک بیٹھے رہیں۔ اس پانی کو پندرہ تا بیس منٹ تک اپنے جسم میں جذب ہونے دیں۔ اپنے جسم کو پندرہ تا بیس منٹ اس پانی سے تربتر کریں اور اس کے بعد اپنے جسم کو قدرتی طور پر سوکھنے دیں۔ اس کو سکھانے کی کوئی مصنوعی تدبیر اختیار نہ کریں۔ جب آپ کا جسم قدرتی طور پر سوکھ جائے تب آپ اس پر رغن بادام یا روغن زیتون کا مساج کریں۔ اگرچہ یہ نسخہ ایک سادہ اور آسان نسخہ دکھائی دیتا ہے لیکن اس نسخے کے استعمال سے اکثر اوقات آپ کے جسم کی کٹی پھٹی جلد کو خاطر خواہ فائدہ حاصل ہوسکتا ہے اور اس کی اس حالت میں قرار واقعی کمی واقع ہوسکتی ہے۔ اس نسخے کے استعمال کی بدولت کھجلی اور خارش میں بھی ازحد کمی واقع ہوتی ہے۔ تاہم اس کے نسخے کے استعمال کی سفارش اس وقت کی جاتی جبکہ آپ اپنی جوانی کے عروج پر ہوں۔

مرجھائی ہوئی جلد

یہ ایک مخصوص قسم کی جلد ہوتی ہے جو کہ بہت زیادہ کھردری بافتوں کی حامل ہوتی ہے اور عام طور پر جھریوں سے اٹی پڑی ہوتی ہے۔ یہ موسم کے اثرات کی بناء پر ممکن ہوتا ہے۔ موسم کی شدت ایسی جلد پر اثر انداز ہونے کا باعث بنتی ہے۔ بہت زیادہ سردی اور بہت گرمی کی بدولت جلد اس حال کو پہنچتی ہے۔ اگر آپ مرجھائی ہوئی جلد کا شکار ہونے سے بچنا چاہتے ہیں تب آپ کو ہمیشہ سن۔ سکرین۔ کریمیں اور لوشن استعمال کرنا چاہیے اور ان کا

استعمال اس وقت کریں جبکہ آپ ایک لمبے دورانیے کیلئے گھر سے باہر جا رہے ہوں۔ ایسی جلد کے حامل افراد کے لیے صابن شجر ممنوعہ کی حیثیت کا حامل ہے۔ ہمیشہ اپنے چہرہ کی صفائی کے لیے دودھ کی کریم استعمال کریں۔ صابن کا استعمال اس قسم کی حامل جلد کے مسائل میں مزید اضافہ کر سکتا ہے۔ اس کے لیے رات کو موائسچرائزنگ کریم کا استعمال ہرگز نہ بھولیں۔ درج ذیل اجزاء سے ایک مکسچر تیار کریں اور اس مکسچر کو صبح کے وقت نہانے سے آدھ گھنٹہ قبل استعمال کریں۔

-1 ایک انڈے کی سفیدی

-2 شہد چائے کا ایک چمچ

-3 چوتھائی چمچ گاجر کا جوس

ان تمام اشیاء کو باہم ملا لیں اور ان سے تیار کردہ مکسچر کو 20 تا30 منٹ اپنی جلد پر لگا رہنے دیں۔ اس مکسچر کو اپنے ہاتھ کے ساتھ رگڑتے ہوئے اپنی جلد سے علیحدہ مت کریں بلکہ روئی کو گرم پانی میں تر کرتے ہوئے اس کے ساتھ اس مکسچر کو اپنی جلد سے اتار دیں۔ اگر پانی میں تھوڑا سا سوڈا بائی کاربونیٹ بھی ملا لیں تو زیادہ بہتر رہے گا۔ اس علاج معالجے کی بدولت آپ کی جلد کا کھردرا پن اور اس کی جھریاں یقیناً ختم ہو جائیں گی۔ جب آپ نہانے لگیں تو آپ اپنے نہانے کے ٹب میں دو چمچ روغن زیتون ڈالنا نہ بھولئے۔ جو خواتین اس قسم کی جلد کی حامل ہوں ان کے میک آپ کی بیس موائسچر کی حامل ہونی چاہیے۔ آپ ان تمام تر بیرونی احتیاطوں کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنی مرجھائی ہوئی جلد کو بھی قدرتی رعنائی اور دلکشی عطا کر سکتے ہیں۔

آپ کس قسم کی جلد کے حامل ہیں؟

اپنی جلد کی نوعیت دریافت کیجئے

درج ذیل سوالات کا جواب دیتے ہوئے آپ اپنی جلد کی نوعیت دریافت کر سکتے ہیں...... اپنی جلد کی قسم دریافت کر سکتے ہیں کہ آپ کس قسم کی جلد کے حامل ہیں۔ آپ درج

ذیل میں اے۔بی۔سی یا ڈی کے تحت دیئے گئے سوالات کا جواب دیجئے۔ وہ جواب دیجئے جو آپ کی جلد کے نزدیک تر واقع ہو۔

-1 جلد کی صفائی کے بعد آپ کی جلد کس طرح محسوس ہوتی ہے؟

(A) سخت اور کھردری

(B) ہموار اور لچکدار

(C) معمولی سی چکنی

(D) کچھ مقامات سے چکنی جبکہ دیگر مقامات سے سخت اور کھردری۔

-2 کیا آپ کی جلد مختلف مقامات پر کٹی پھٹی دکھائی دیتی ہے؟

(A) ایسی کبھی بھی دکھائی نہیں دیتی

(B) کبھی کبھار دکھائی دیتی ہے

(C) اکثر دکھائی دیتی ہے

(D) محض ٹی۔زون میں دکھائی دیتی ہے (پیشانی، ناک اور ٹھوڑی)

-3 آپ کی جلد کی بافت اور ساخت کس نوعیت کی حامل ہے؟

(A) ہموار اور صاف شفاف

(B) مضبوط اور ہموار

(C) قدرے کھردری اور غیر ہموار

(D) درج بالا کا امتزاج

-4 دن بھر کے دوران آپ کی جلد کیسی دکھائی دیتی ہے؟

(A) کٹی پھٹی

(B) صاف ستھری اور تروتازہ

(C) چمک دار

(D) ٹی۔زون میں چمک دار

آپ نے جتنے اے۔بی۔سی اور ڈی حاصل کئے ہیں ان سب کو جمع کرلیں۔ اگر

آپ کے زیادہ جوابات ''اے'' میں ہیں تب آپ کی جلد خشک جلد ہے۔

اگر آپ نے زیادہ جوابات ''بی'' میں ہیں تب آپ کی جلد ایک نارمل جلد ہے۔

اگر آپ کے زیادہ جوابات ''سی'' میں ہیں تب آپ کی جلد ایک چکنی جلد ہے۔

اگر آپ کے زیادہ جوابات ''ڈی'' میں ہیں تب آپ کی جلد ایک ملی جلی جلد ہے۔

باب نمبر 3

آپ اپنی جلد کی نگہداشت کیسے سرانجام دیں گے

جلد کی حفاظت اور نگہداشت کا پروگرام باقاعدگی درکار رکھتا ہے۔ یہ ایک ایسا پروگرام ہے جس کو باقاعدگی کے ساتھ سرانجام دینا ہوگا۔ اس پروگرام پر اپنے عمل کو باقاعدگی کے ساتھ ممکن بنانا ہوتا ہے۔ آپ یوں سمجھ لیں کہ یہ ایک روزانہ کی جنگ ہے اور اس جنگ کو ایک دن کیلئے بھی ملتوی نہیں کیا جا سکتا۔ اگر آپ اس جنگ کو ملتوی کر دیں گے خواہ ایک روز کیلئے ہی کیوں نہ ملتوی کریں تب آپ اس کے برے نتائج سے بالمقابل ہو سکتے ہیں۔ اب جب کہ آپ اپنی جلد کی نوعیت سے آشنا ہو چکے ہیں۔ اپنی جلد کی قسم جان چکے ہیں کہ یہ کس نوعیت یا کس قسم کی حامل ہے۔ اب آپ کی یہ ذمہ داری ہے کہ آپ اپنی جلد کی صفائی ستھرائی اور اس کو تر رکھنے کے نظام سے بھی بخوبی آشنائی حاصل کریں۔ جلد کے موائسچرائزنگ نظام کو سمجھنا اور جلد کو صاف ستھرا رکھنے کے نظام سے آشنائی حاصل کرنا ازحد ضروری ہے۔

جلد کی صفائی

یہ عمل آپ کی پہلی ترجیح ہونی چاہیے بشرطیکہ آپ ایک اچھی جلد کے حامل بننے کے خواہاں ہوں۔

صبح کی ہلکی پھلکی صفائی اور رات کو مکمل صفائی انتہائی ضروری ہے اور اس طور صفائی کسی بھی نوعیت یا کسی بھی قسم کی حامل جلد کیلئے انتہائی ضروری ہے۔ صابن میک اپ کو بخوبی زائل نہیں کرتا۔ لہٰذا آپ سوپ۔ فری کلینگ بار استعمال کریں۔

ٹونر یا فریشر مٹی کی آخری تہہ یا فاضل کلینزر کو بھی ختم کر دیتا ہے۔ کچھ ٹونر الکوحل کے حامل ہوتے ہیں۔ ان میں الکوحل کی آمیزش ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ فاضل چکنائی کو زائل کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ لیکن الکوحل سے پاک ٹونر ایک بہترین انتخاب ہو سکتا ہے۔ الکوحل کا حامل ٹونر آپ کی جلد کو خشک کر سکتا ہے۔

آنکھوں کے میک اپ کو اتارنا

☆ روئی کے دو پیڈ لیں۔ ان کو آنکھ کے میک اپ کو اتارنے والے ریمور میں تھوڑا سا ڈبوئیں۔ یہ خیال رہے کہ آنکھوں کیلئے ٹیشو پیپر کا استعمال ہرگز نہ کریں۔

☆ دونوں آنکھوں کے لیے علیحدہ علیحدہ پیڈ استعمال کریں تا کہ کسی قسم کے انفیکشن کے پھیلنے کا احتمال باقی نہ رہے۔ اس پیڈ کو چند سیکنڈ تک اپنی پلکوں کے ساتھ لگائے رکھیں تا کہ میک اپ اس میں حل ہو سکے۔

پونچھنے والے کلینزر

☆ کلینزر کو اپنے ہاتھوں کی گرمائش کے ساتھ گرم کریں تا کہ یہ سرد نہ پڑ جائے۔

☆ اپنے ہاتھ کے ساتھ اس کو اپنے چہرے پر لگائیں۔ گردن سے لگانا شروع کریں اور اس کے بعد تمام چہرے پر لگائیں۔

☆ کلینزر کو اپنے ناک اور تھوڑی کے گرد بھی لگائیں۔

☆ ان کلینزر کو آہستگی اور نرمی کے ساتھ کسی نرم ٹیشو پیپر یا روئی کے ساتھ پونچھ ڈالیں۔

دھونے والے کلینزر

☆ گرم پانی کے ساتھ اپنی جلد کو نرم کریں۔ اور اسی طریقہ کار کے تحت کلینزر لگائیں جس طریقہ کار کے تحت پونچھنے والا کلینزر لگایا جاتا ہے۔

☆ کلینزر کو نیم گرم پانی کے ساتھ مکمل طور پر دھو ڈالیں۔ بہت زیادہ گرم پانی ہرگز استعمال نہ کریں کیونکہ یہ آپ کی جلد میں پانی کی کمی پیدا کرنے کا موجب بنے گا اور آپ کی جلد ایک کٹی پھٹی جلد میں ڈھل سکتی ہے۔

☆ اپنے چہرے کو ٹیشو پیپر یا صاف ستھرے تولیے کے ساتھ تھپ تھپا کر خشک کر لیں۔

ٹونر کا استعمال

☆ روئی کے پیڈ کے ساتھ ٹونر اپنے چہرے پر لگائیں۔ اس عمل کے دوران آپ کی حرکت اوپر اور نیچے ہونی چاہیے اور آپ کو اپنی آنکھوں کو بچانا چاہیے۔

☆ ٹیشو پیپر کے ساتھ اپنی جلد کو خشک کر لیں۔

موئسچرائزنگ

موئسچرائزر جلد کے کئی ایک مسائل سے نپٹنے کے لیے تیار کیے جاتے ہیں۔

کریمیں خشک جلد کو اعتدال پر رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں اور ایملشن نارمل تا خشک جلد کیلئے موزوں ثابت ہوتے ہیں۔

چکنائی سے پاک اور جل موئسچرائزر چکنی جلد کے لیے مفید ثابت ہوتے ہیں۔

اکثر موائسچرائزر میں وٹامن بھی شامل ہوتے ہیں اور یہ آپ کی جلد کے تحفظ میں اہم کردار کرتے ہیں۔

رات کو لگانے والی کریمیں پچیس برس کی عمر سے سودمند ثابت ہو سکتی ہیں۔ ان کا استعمال پچیس برس کی عمر کے بعد کرنا چاہیے بالخصوص خشک جلد کے لیے......لیکن بہت زیادہ بھاری کریموں کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ یہ کریمیں جلد کو موٹا کر دیں گی...... پھلا دیں گی۔

بہت عمدہ جلد کی موائسچرائزنگ بالخصوص آنکھوں کے اردگرد کی جلد کی موائسچرائزنگ کیلئے آپ کا موائسچرائزر خصوصی اجزاء کا حامل ہونا چاہیے۔ کیونکہ آپ کا معمول کا موئسچرائزر آپ کی جلد کو موٹا کر سکتا ہے

اس کو پھلا سکتا ہے ...... اس کو پھیلا سکتا ہے۔ آنکھوں کے جل کا استعمال صبح سویرے موزوں رہتا ہے اور تازگی بخشتا ہے اور تھوڑی سی آئی کریم کا رات کو استعمال جلد کی حالتں اور ساختوں کو تقویت فراہم کرنے کا باعث بنتا ہے۔ تیسری اور چوتھی انگلی کے ساتھ لگائیں۔ جلدی جلدی لگائیں لیکن نرمی کے ساتھ لگائیں۔

آپ کا معمول کا موائسچرائزر آپ کی گردن کے لیے بہترین ثابت ہوسکتا ہے۔

مختلف اقسام کی جلد کیلئے جلد سرانجام دیئے جانے والی نگہداشت

درج ذیل فہرست سے اپنی جلد کی نوعیت ...... جلد کی قسم سے آشنائی حاصل کریں اور ہر روز محض پانچ منٹ کا مختصر دورانیہ صرف کرتے ہوئے اپنی جلد کو صحت مند خوبصورت اور چمکدار بنائیں۔

نارمل جلد

سو فی صد نارمل جلد عطیہ خداوندی ہے

- ☆ اس کی بافتیں اور اس کی ساخت ہموار ہوتی ہے اور اس کے مسام نمایاں نہیں ہوتے...... اس کے مسام دکھائی نہیں دیتے۔
- ☆ عالم نوجوانی میں اس میں خشکی کے کوئی آثار نہیں پائے جاتے۔
- ☆ اس جلد کا رنگ روپ ایک جیسا ہوتا ہے۔ یہ نہ بہت زیادہ زرد ہوتا ہے اور نہ بہت زیادہ سرخ ہوتا ہے۔
- ☆ یہ جلد عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ ایک خشک جلد میں ڈھل سکتی ہے یا پھر بیرونی اثرات کی بدولت یہ جلد ایک خشک جلد میں ڈھل سکتی ہے۔

پانچ منٹ پر محیط جلد کی نگہداشت

- ☆ پونچھنے والے دھوئے جانے والی کلینزر کے ساتھ صفائی کریں۔
- ☆ الکحل، فری ٹونر کے ساتھ ٹون کریں۔ آپ پانی میں بھیگا ہوا کاٹن بال بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
- ☆ نارمل جلد کے لے دستیاب موئسچرائزر کے ساتھ ہائیڈریٹ کریں۔

شام

- ☆ پہلے اپنی آنکھ کے میک اپ سے خلاصی حاصل کریں۔ تب اوپر بتائے گئے طریقہ کار کے تحت صفائی کریں لیکن زیادہ مکمل اور جامع طور پر۔
- ☆ موئسچرائزنگ استعمال کریں یا پھر لائٹ۔ ویٹ نائٹ لوشن لگائیں۔

خشک جلد

- ☆ یہ عمدہ بافتوں اور ساختوں کی حامل ہوتی ہے۔
- ☆ یہ جلد حساس بھی ہوسکتی ہے۔
- ☆ اس جلد کے مساموں کے منہ عام طور پر کھلے ہوئے نہیں ہوتے۔
- ☆ دوسری اقسام کی جلدوں کے مقابلے میں اس نوعیت کی حامل جلد پر لکیریں اور جھریاں زیادہ نمودار ہوتی ہیں۔
- ☆ تپش اور سورج کی روشنی اس نوعیت کی حامل جلد کیلئے نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہے۔
- ☆ بہت صاف جلد اکثر خشک جلد ہوتی ہے۔

پانچ منٹ پر محیط جلد کی نگہداشت

صبح

- ☆ خشک جلد کے لیے موزوں پونچھنے والے کلینزر کے ساتھ صاف کریں۔
- ☆ الکحل، فری ٹونر کے ساتھ ٹون کریں۔
- ☆ خشک جلد کے لیے تجویز کردہ موئسچرائزر کے ساتھ ہائیڈریٹ کریں۔ اس سے اپنی آنکھوں کو بچائیں اور ان کی حفاظت سرانجام دیں۔

شام

- ☆ اپنی آنکھوں کے میک اپ کو اتاریں۔
- ☆ درج بالا طریقے سے صفائی سرانجام دیں۔
- ☆ نائٹ کریم استعمال کریں۔

چکنی جلد

- ☆ اس قسم کی جلد کے مساموں کا منہ کھلا ہوا ہوتا ہے۔
- ☆ دھونے کے بعد اس پر کم وبیش ایک گھنٹہ تک کیلئے چمک آ سکتی ہے۔

☆ جاگنے میں یہ چکنی دکھائی دے سکتی ہے۔

☆ دوسری جلدوں کے مقابلے میں یہ جلد جھریوں کا کم شکار ہوتی ہے۔

پانچ منٹ پر محیط جلد کی نگہداشت

صبح

☆ نارمل یا چکنی جلد کیلئے تجویز کردہ پونچھنے والے کلینزر کے ساتھ یا پھر صابن۔ فری کلیننگ بار کے ساتھ صاف کریں اور مکمل طور پر دھو ڈالیں۔

☆ ایک ایسے ٹونر کے ساتھ ٹون کریں جس میں پانی کی آمیزش کی جا سکے بشرطیکہ یہ الکحل کا حامل نہ ہوتا کہ یہ جلد کو زیادہ خشک کرنے والا ثابت نہ ہو۔

☆ جہاں پر ضرورت ہو موئسچرائز کریں اور چکنائی سے پاک یا جل موئسچرائزر استعمال کریں۔

شام

☆ اپنی آنکھوں کا میک اپ اتاریں اور درج بالا طریقے سے صفائی سرانجام دیں لیکن زیادہ مکمل اور جامع طور پر سرانجام دیں۔

☆ جہاں ضرورت درپیش ہو موئسچرائزر لگائیں۔

حساس جلد

☆ یہ جلد نازک، کمزور اور دھان پان جیسی دکھائی دیتی ہے۔

☆ یہ عام طور پر خشک ہوتی ہے۔

☆ اس پر جھریاں نمودار ہو سکتی ہیں۔

☆ زیادہ تپش اور گرمی کے باعث اس جلد میں جلن محسوس ہو سکتی ہے یا پھر صفائی کیلئے تیز تر نوعیت کی حامل مصنوعات کے استعمال سے بھی جلن محسوس ہو سکتی ہے۔

☆ یہ جلد الرجی کا بھی شکار ہو سکتی ہے۔

پانچ منٹ پر محیط جلد کی نگہداشت

اسی پروگرام پر اپنے عمل درآمد کو یقینی بنائیں جو خشک جلد کے بارے میں تجویز کیا گیا ہے۔

خصوصی مشورے

☆ ایسی مصنوعات استعمال کریں جو مہک سے پاک ہوں۔

☆ نئی مصنوعات کو استعمال کرنے سے بیشتر ان کا ٹیسٹ سرانجام دے لیں۔ ان کی اچھی بھلی مقدار اپنے کندھے پر ملیں اور اس کو رات بھر لگا رہنے دیں۔ اگر تکلیف یا جلن محسوس نہ ہو تب اس کی کچھ مقدار اپنی گردن پر ملیں اور دوبارہ انتظار کریں۔ اگر اب بھی کوئی ردعمل ظاہر نہ ہو تب یہ مصنوعات آپ کیلئے چہرے پر استعمال کرنے کے لیے محفوظ تصور کی جائیں گی۔

سیاہ جلد

☆ یہ جلد بہت زیادہ چکنی یا بہت زیادہ خشک ہوتی ہے اور یہی ایک حقیقی مسئلہ ہو سکتا ہے کیونکہ جلد کی سیاہ رنگت کے پیش نظر یہ صورت حال زیادہ نمایاں ہوتی ہے۔ خشک سیاہ جلد بھوری رنگت کی حامل دکھائی دے سکتی ہے۔

☆ ایسی جلد توجہ طلب نگہداشت درکار رکھتی ہے۔

پانچ منٹ پر محیط جلد کی نگہداشت

اسی پروگرام پر عمل درآمد کریں جو خشک یا چکنی جلدوں کے لیے تجویز کیا گیا ہے۔

خصوصی مشورے

☆ اگر آپ کی جلد حساس ہے تو ایسے ٹونر استعمال کریں جن میں الکحل شامل نہ ہو اور خوشبو سے پاک مصنوعات کا انتخاب کریں۔

زیتونی جلد

☆ یہ جلد مائل بہ چکناہٹ ہوتی ہے اور اکثر بڑے مساموں کی حامل ہوتی ہے۔

پانچ منٹ پر محیط جلد کی نگہداشت

چکنی جلد کے لیے جو پروگرام تجویز کیا گیا ہے اس پروگرام پر اپنے عمل درآمد کو یقینی بنائیں۔

ملی جلی جلد

یہ جلد جلدوں کی کئی ایک اقسام کا مکسچر ہوتی ہے اور اس میں کئی ایک اقسام کی جلد کی خصوصیات عود کر سکتی ہیں بشرطیکہ اس جلد کی مناسب نگہداشت نہ کی جائے اور اس کے ساتھ غیر مناسب سلوک روا رکھا جائے اور ماحولیاتی اثرات بھی اس جلد کے لیے مسائل کھڑے کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر:

☆ اس جلد کو خشک جلد کے مسائل بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔ اس کی وجہ آپ کی دفتر کی زیادہ ٹینشن کے علاوہ سگریٹ نوشی اور ناقص خوراک بھی ہو سکتی ہے۔

جلد کے تیز ترین محرک

تیز ترین اور آسان ترین عمل درآمد کی بدولت آپ اپنے گھر بیٹھے اپنی جلد کو خوشنما اور جاذب شکل بنا سکتے ہیں۔

جلد کو رگڑ کر صاف کرنے والی مصنوعات کی بدولت آپ کی جلد میں بہت جلد بہتری کے آثار نمایاں ہو سکتے ہیں۔ یہ جلد کی سطح سے مردہ سیل کو ہٹاتی ہیں اور چہرے کو رگڑنے کی بدولت چند سیکنڈوں میں آپ کی جلد ہموار اور چمکدار دکھائی دینے لگ جاتی ہے۔

یہ ایک ضروری امر ہے کہ اس پروڈکٹ کا انتخاب کریں جو بہت زیادہ نرم ہو تا کہ آپ کی جلد پر خراش نہ آئے۔

اس وقت تک اپنی جلد کو نہ ملیں جب تک اس کا رنگ تبدیل نہ ہو اور اس عمل کو آنکھوں کے نزدیک ہرگز استعمال نہ کریں۔

عجیب وغریب ماسک

ماسک بھی جلد کو شادابی اور رعنائی بخشنے کا ایک بہترین ذریعہ ہیں۔

صفائی والے ماسکوں میں اکثر چکنی مٹی یا پھل ہوتے ہیں جو فاضل چکناہٹ کو

جذب کر لیتے ہیں۔ پھل بھی صفائی کی اہلیت کے حامل ہوتے ہیں اور آپ کی جلد کو خوشنما بنانے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

موئسچرائزنگ ماسک خشک جلد کے لیے اکسیر کا حکم رکھتے ہیں۔ وہ چہرے کو تازگی اور شادابی بخشتے ہیں۔

بھاپ لینا

بھاپ لینا بھی جلد کی صفائی کا ایک مؤثر ذریعہ ہے۔ آپ اس میں نباتات (جڑی بوٹیاں) بھی شامل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ حساس جلد کے حامل ہیں تب ماہرین آپ کے لیے یہ تجویز نہیں کرتے کہ آپ اپنی حساس جلد کی بھاپ کے ساتھ صفائی سرانجام دیں۔

بھاپ لینے کے بارے میں چند ہدایات

☆ پہلے اپنی جلد کی صفائی سرانجام دیجیے۔

☆ پیالے میں ابلتا ہوا پانی ڈالیں اور پیالے کے اوپر جھک جائیں اور اپنے سر اور پیالے کے اردگرد تولیہ لپیٹ لیں تا کہ بھاپ ضائع نہ ہو جائے۔

☆ یہ احتیاط برتیں کہ پانی کے انتہائی قریب نہ جائیں بلکہ 30 سینٹی میٹر یا 12 انچ دور رہیں اور چند منٹوں سے زائد دورانیے تک بھاپ نہ لیں۔

☆ اس کے بعد صفائی والا ماسک لگائیں جبکہ آپ کی جلد ابھی گرم ہو یا اپنی جلد کو دوبارہ دھو ڈالیں اور اس پر موئسچرائزر کا مساج کریں۔

صبح سویرے جلد کی نگہداشت کا عمل درآمد

جلد کو رعنائی بخشنے اور خوش نما بنانے کیلئے درج ذیل عمل درآمد اپنائیں۔

☆ منی پلانٹ سپرے ...... جو کہ فرج میں رکھا گیا ہو، سے اپنے چہرے پر ٹھنڈے پانی کا سپرے کریں اور مابعد تازہ پانی سے دھو ڈالیں۔ اپنی جلد کو نرمی اور آہستگی کے ساتھ تھپک تھپک کر خشک کریں اور جبکہ اس میں کسی قدر نمی باقی ہو تو اس کو موئسچرائز کریں۔

☆ اپنی جلد صاف کریں اور موئسچرائزنگ ماسک لگائیں اور یہ عمل درآمد ناشتہ سے بیشتر یا ملبوسات پہننے سے بیشتر سرانجام دیں۔ اس کے بعد ماسک ہٹا دیں اور بنانا یا موئسچرائزر لگائیں۔

☆ باہر تازہ ہوا میں سیر کیلئے باہر جائیں۔

فیشل

آج کل فیشل مردوں اور عورتوں دونوں کیلئے ضروری ہے۔ یہ عمل درآمد ایک بیوٹی سیلون میں سرانجام دینے کی بدولت جلد کی صورت حال میں فوری بہتری کا باعث ثابت ہوسکتا ہے اور جلد کو ایک نئی رونق اور نئی تازگی سے آشنا کرسکتا ہے اور جلد کی رنگت بھی نکھری نکھری نظر آسکتی ہے۔ خشکی جو کہ زیادہ دیر دھوپ میں رہنے کا نتیجہ ہونے کے علاوہ بڑھتی ہوئی عمر کا تحفہ بھی ہوسکتی ہے یا جلد میں قوت حیات کی کمی...... کچھ ایسے مسائل ہیں جن پر اس عمل درآمد کی بدولت قابو پایا جا سکتا ہے۔

اس کے علاوہ بیوٹی سیلون سے فیشل کروانے کا ایک اضافی فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ تھراپسٹ ایک ماہر اور تربیت یافتہ فرد ہوتا ہے وہ آپ کو یہ بتا سکتا ہے کہ کیا آپ کی جلد آپ کی عمر کے حساب سے مناسب صورتحال کا شکار ہے یا نہیں۔ وہ آپ کو یہ بتاتے ہوئے آپ کی طرز زندگی بھی زیر غور رکھے گا۔ ایک ماہر تھراپسٹ ایسی مصنوعات کا انتخاب کرے گا جو آپ کے چہرے کے مختلف حصوں کے علاج معالجے کے لیے موزوں ثابت ہوسکتی ہیں اور کئی ایک اقسام کے ایسے علاج معالجوں کی آمیزش بھی کرسکتا ہے جو کہ آپ کی جلد کی ضروریات کے عین مطابق ہو ان علاج معالجوں میں درج ذیل معالجے شامل ہوتے ہیں۔

(i) بھاپ

یہ عمل نہ صرف جلد کو گرمائش پہنچاتا ہے بلکہ اس کو نرم بھی بناتا ہے۔

(ii) مساج

بہت سے تھراپسٹ اس نکتہ نظر کے حامل ہوتے ہیں کہ مساج فیشل کا ایک اہم ترین عنصر ہوتا ہے۔ ایک بیوٹی تھراپسٹ بیس منٹ تک مساج کرسکتا ہے۔

فوری اور بناوٹی کرنٹ

جلد کی نوعیت کے عین مطابق جل منتخب کرتے ہوئے تھراپسٹ فوری اور بناوٹی کرنٹ ایک رولر کے ذریعہ لگاتا ہے۔ یہ تمام تر طریقہ علاج کسی تکلیف یا درد کا باعث نہیں بنتا۔

متبادل تھراپی

بہت سے بیوٹی تھراپسٹ اب متبادل ادویات میں بھی تربیت یافتہ ہیں اور ایسی مہارت بھی بروئے کار لا سکتے ہیں مثلاً کانوں کے اہم پوائنٹ کا مساج...... پاؤں اور ہاتھ کا مساج جس کا تعلق چہرے اور جسم کے مخصوص حصوں سے ہوتا ہے...... یہ دونوں طریقے عام صحت میں بہتری لاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ جلد کی صورت حال میں بھی بہتری کا باعث ثابت ہوسکتے ہیں۔

زون تھراپی کے تحت آکوپنکچر کے اہم پوائنٹ کو تحریک دلائی جاتی ہے اور بڑھتی عمر کے اثرات کو زائل کیا جاتا ہے۔

اروما تھراپی فیشل...... اس کے تحت پودوں سے کشید کردہ تیلوں کا استعمال انتہائی مقبول ہے اور ان کو فیشل کے علاوہ مساج یا ماسک کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

کتنی دیر بعد سیلون فیشل کی ضرورت درپیش ہوتی ہے؟

کچھ جلدوں کے لیے ایک ماہ میں ایک مرتبہ ایک مثالی عمل درآمد کے مترادف ہے اگرچہ نظر انداز کی گئی جلدیں یا مسائل کا شکار جلدیں ہفتے میں ایک بار توجہ درکار رکھتی ہیں حتیٰ کہ جلد میں بہتری کے آثار نمایاں دکھائی دینے لگیں۔ اگر آپ ہر مہینے پیسوں اور وقت کی قربانی نہیں دے سکتے ہیں تو آپ کیلئے بہتر ہے کہ آپ اس وقت سیلون کا رخ کریں جبکہ موسم تبدیل ہو رہا ہوتا کہ آپ یہ پڑتال کرسکیں کہ آپ کی جلد کی نگہداشت کا عمل صحیح راہ پر گامزن ہے کہ نہیں۔

بڑھتی عمر کا مقابلہ کرنے کا راز

کچھ سادہ احتیاطی تدابیر جن کو آپ بہ آسانی اپنی روزمرہ زندگی کا ایک حصہ بنا

سکتے ہیں...... اپنی روز مرہ زندگی میں بہ آسانی شامل کر سکتے ہیں...... یہ آپ کی جلد سے آپ کی بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات زائل کرنے میں معاون ثابت ہوں گی۔ اگر آج آپ اپنی صحت کی حفاظت کریں گے...... اپنی جلد کی صحت کی حفاظت کریں گے تو اس میں کوئی شک نہیں کہ مابعد آنے والے برسوں میں آپ اس کے فوائد سے ضرور مستفید ہوں گے۔ کئی ایک احتیاطی تدابیر ایسی ہیں جن پر عمل درآمد کرتے ہوئے آپ قبل از وقت بڑھاپے کا شکار ہونے سے بچ سکتے ہیں۔

سورج کی تپش سے بچاؤ

عشروں کے گزرنے کے ساتھ ساتھ جو تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں وہ سورج سے متعلق ہوتی ہیں لہٰذا ان سے تحفظ ممکن ہے۔ ان سے بچا جا سکتا ہے۔ ان تبدیلیوں میں درج ذیل تبدیلیاں شامل ہیں:

☆ منہ کے کناروں پر لکیروں کا نمودار ہونا اور آنکھوں کے کناروں پر لکیروں کا نمودار ہونا۔ یہ آپ کی عمر کی دوسری اور تیسری دہائیوں میں نمودار ہوتی ہیں۔

☆ تیسری دھائی کے آخر میں اور چوتھی دہائی میں رنگت کی بے رونقی کا رونما ہونا۔ پیشانی پر لکیروں کا نمودار ہونا اور بالائی ہونٹ کا سکڑ جانا جو کہ 50 ویں دہائی میں زیادہ نمایاں ہو جاتا ہے۔

☆ ماہرین اس نکتہ نظر کے حامل ہیں کہ اگر جلد کی مناسب نگہداشت سرانجام دی جائے تو جلد کے 30فی صد نقصان سے بچنا عین ممکن ہوتا ہے۔

☆ سورج کی تپش سے بچانے والی مصنوعات میں نئے رجحان کے تحت وٹامن ای اور/ یا وٹامن سی شامل کیا جاتا ہے۔ دھواں اور دیگر اقسام کی آلودگی بھی جلد پر اثر انداز ہوتی ہے۔ آج کل کئی نئی مصنوعات جلد پر آلودگی کے اثرات کو زائل کرنے میں معاونت سرانجام دیتی ہیں۔

سگریٹ نوشی ترک کر دیں

سگریٹ نوشی نہ صرف پھیپھڑوں کے لیے نقصان دہ ہے بلکہ بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ یہ آپ کی جلد پر بھی برے اثرات مرتب کرتی ہے اور اس میں ڈرامائی تبدیلیاں پیدا

کرنے کا باعث ثابت ہوتی ہے۔ سگریٹ نوشی کی بدولت نہ صرف جلد خشک اور کھردرے پن کا شکار ہو جاتی ہے بلکہ منہ اور آنکھوں کے اردگرد لکیریں بھی نمودار ہو جاتی ہیں۔

اپنے اندر سے خوبصورتی حاصل کریں

بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ جلد پر جو منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں ان کو زائل کرنے میں وٹامن ''اے''۔ ''سی'' اور ''ای'' اہم کردار ادا کرتے ہیں اور آپ کی جلد کی شادابی اور رعنائی کو قائم رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

وٹامن ''اے'' جلد کے عضلات کی نشوونما اور تعمیر نو میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور وٹامن ''سی'' اور ''ای'' بھی جلد کی نشوونما میں اہم اہمیت کا حامل ہے۔ یہ وٹامن روزمرہ کی خوراک سے بخوبی حاصل کئے جا سکتے ہیں۔

یہ ضروری امر ہے کہ آپ مچھلی اور مچھلی کا تیل استعمال کریں۔ اس کے علاوہ ویجیٹیبل آئل کا استعمال بھی بہتر نتائج مرتب کرتا ہے۔

نیند

ایک بہتر اور پرسکون نیند بھی آپ کی خوبصورتی کو جلا بخشتی ہے۔ تھکاوٹ اور گرانی جو بے خوابی اور نیند کی کمی کے باعث آپ پر غالب آتی ہے وہ آپ کی خوبصورتی کو زائل کر کے رکھ دیتی ہے۔

ماحولیاتی اثرات اور جلد

بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ آپ کی جلد میں جو تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں اس سے بھی روز بہ روز آپ کی جلد تبدیلیوں کے زیر اثر رہتی ہے۔ وہ ماحول اور آب و ہوا جس میں آپ رہتے ہیں وہ آپ کی جلد پر اثر انداز ہونے کے بڑے ذرائع ہیں۔ لمبے فاصلے کا سفر بھی جلد کیلئے نقصان کا باعث ثابت ہوتا ہے۔ تاہم اگر آپ اپنی جلد کی حفاظت کے سادہ طور طریقے اپنانے کی عادت ڈال لیں تب آپ مسائل کو ان کے شروع ہونے سے بیشتر ہی ختم کر سکتے ہیں اور مابعد پیش آنے والی پریشانی اور علاج معالجے سے بچ سکتے ہیں۔

خشک اور گرم موسم

ایئر کنڈیشنگ اور سنٹرل ہیٹنگ آپ کی جلد کی زندگی کو مشکل بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کچھ دفاتر میں رطوبت، نمی، سلین صحرائے صحارہ سے بھی کم ہوتی ہے جس کے نتیجے میں آپ کی جلد رطوبت اور نمی سے محروم رہتی ہے اور خشک پڑ جاتی ہے اور آپ کی جلد کے علاوہ آپ کے ہونٹ بھی چیخ جاتے ہیں۔

نارمل، خشک اور حساس جلدیں

ان اقسام کی جلدیں بالخصوص خشک ماحول میں زیادہ مصائب اور مسائل کا شکار رہتی ہیں۔ ان حالات میں آپ کے چہرے کی جلد میں سختی عود کر آتی ہے اور آپ اس کی سطح پر لکیریں نمودار ہوتیں بھی بخوبی دیکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ اس صورت حال کا شکار ہوں تب آپ کو زیادہ طاقتور موئسچرائزر استعمال کرنا چاہیے۔

چکنی اور ملی جلی جلدیں

اگر آپ کی جلد چکنی ہے اور آپ کے کمرے کا ماحول صورت حال کو مزید نازک بنانے کے درپے ہے تب آپ چکناہٹ سے پاک موئسچرائزر استعمال کریں۔ آپ کی جلد پر نمودار ہونے والی چکنائی کو آپ ٹیشو پیپر کے ساتھ صاف کریں اور دن اور رات دونوں وقت اپنی جلد کی مکمل صفائی کو یقینی بنائیں۔

خشک اور گرم ماحول کے بداثرات زائل کرنے کا لائحہ عمل

☆ ریڈی ایٹروں کے نزدیک پانی کے بڑے بڑے پیالے بھر کر رکھیں۔ کمرے کا ماحول جس قدر خشک ہوگا پانی اسی قدر جلدی بخارات میں تبدیل ہوگا۔

☆ کمرے کے درجہ حرارت پر نظر رکھیں اور اگر ممکن ہو تو تھرموسٹیٹ کو نچلی جانب گھمادیں۔

☆ کافی اور چائے کی بجائے تمام دن پانی بکثرت استعمال میں لائیں۔

☆ یاد رکھیں کہ آپ کے جسم میں لحہ بہ لحہ پانی کی کمی واقع ہوتی رہتی ہے لہٰذا پانی کے بکثرت استعمال کی بدولت اس کمی پر قابو پائیں۔

☆ زیادہ گرم کمرے میں ہرگز نہ سوئیں کیونکہ فاضل گرمائش آپ کی جلد پر بداثرات مرتب کرسکتی ہے۔

ڈیپ فریز

ٹھنڈا موسم اور سردی کی شدت آپ کی جلد کیلئے ایک ایسا چیلنج ہے جو آپ کی جلد پر بداثرات مرتب کرنے میں نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔

سرد موسم آپ کی جلد کی جانب دوران خون میں مانع ہوتا ہے۔ لہٰذا آپ کی جلد زرد دکھائی دیتی ہے۔ یہ آپ کی جلد کی بافتوں اور ساختوں کو بھی کھردرا کر دیتا ہے اور جب آپ اپنی جلد کو چھوتے ہیں تو وہ بدنما اور بے رونق دکھائی دیتی ہے۔ ٹھنڈے موسم میں غدودیں کم فعال ہوتی ہیں۔

اس کے علاوہ ٹھنڈی ہوائیں اور خشک موسم آپ کی جلد کی نمی کو زائل کرنے کا سبب بنتا ہے۔ تیس برس کی عمر کے بعد آپ کی جلد کی قدرتی نمی کی سطح کم ہو جاتی ہے لہٰذا یہ بری ماحولیاتی صورت حال کے تحت زیادہ متاثر ہوتی ہے۔

آپ کی جلد پر ٹھنڈے اور سرد موسم کے بداثرات اس صورت میں اور زیادہ بڑھ جاتے ہیں جبکہ ہوا بھی خشک ہو اور اگر ہوائیں شدت کے ساتھ چل رہی ہوں تب بداثرات میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔

سرد اور ٹھنڈے موسم کے بداثرات زائل کرنے کا لائحہ عمل

☆ اگر آپ اپنا چہرہ دھونے کے متمنی ہیں تو ایسی صورت میں آپ کمرے سے باہر نکلنے سے کم از کم آدھ گھنٹہ پہلے اپنے چہرے کو دھوئیں۔ اس طرح آپ کی جلد کو یہ موقع میسر آئے گا کہ وہ مکمل طور پر خشک ہو سکے۔ اگر آپ کا چہرہ معمولی سی نمی کا بھی حامل ہوا تو ہوا اس پر فاضل خشکی کے حامل اثرات مرتب کرے گی۔

- ☆ موئسچرائزر کا استعمال کریں۔
- ☆ نائٹ کریم کا استعمال کریں تا کہ دن بھر کے دوران جلد کی زائل ہونے والی نمی کے بداثرات سے محفوظ رہنا ممکن ہو سکے۔
- ☆ اپنے ہاتھوں اور ناخنوں کی خصوصی نگہداشت سر انجام دیں کیونکہ ان کی جلد بھی سرد موسم کی بنا پر مسائل سے دوچار ہو سکتی ہے۔
- ☆ اپنے ہونٹوں پر بام کا استعمال کیجئے وگرنہ نمی کی کمی کے باعث وہ نازک صورت حال کا شکار ہو سکتے ہیں۔
- ☆ روزانہ باڈی لوشن کا استعمال کریں اور غسل لیتے وقت مختلف اقسام کے تیلوں اور جل کا سہارا لیں۔
- ☆ سرد موسم سے بالمقابل ہونے کے بعد فوری طور پر گرم آگ کے سامنے ہرگز نہ بیٹھیں کیونکہ اس طرح آپ کی جلد انتہائی حد تک خشک ہو جائے گی۔
- ☆ اگر سرد موسم میں آپ سورج تلے روبہ عمل ہوں تب آپ اپنی جلد کے اس حصے پر حفاظتی لوشن کا استعمال جاری رکھیں جو برہنہ حالت میں سورج کی تپش سے دوچار ہوتی ہو۔ سرد موسم میں آپ سورج کی تپش سے گرمائش حاصل کرنے کی کوشش ہرگز نہ کریں بالخصوص اپنے چہرے کے ضمن میں کیونکہ یہ آپ کے چہرے کو جلانے والی ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر برف بھی پڑی ہو تو اس کا عکس سورج پر پڑے گا اور اس طرح یہ سورج کے تباہ کن اثرات بڑھانے میں معاون ثابت ہوگی۔ اگر آپ صفر درجہ حرارت میں باہر نکل رہے ہوں تو آپ کو سورج سے تحفظ کی خصوصی تدابیر اور خصوصی مصنوعات استعمال کرنا ہوگی کیونکہ دیگر مصنوعات میں پانی کی شرح زیادہ ہوتی ہے اور یہ آپ کی جلد پر جم سکتی ہیں۔ وہ مصنوعات استعمال کریں جو سرد اور تیز سرد ہواؤں کے موسم میں جلد کو تحفظ کیلئے بالخصوص تیار کی گئی ہوں۔ سورج سے تحفظ کی مصنوعات تمام دن فراوانی کے ساتھ جسم پر لگاتے رہیں۔

نم آلود گرمی۔ گرم مرطوب آب وہوا

گرم مرطوب آب و ہوا میں جلد کی صفائی ستھرائی کو اولین ترجیح دیں تا کہ اس پر سے چکناہٹ اور گرد وغبار کو زائل کرنا ممکن ہو سکے بالخصوص ایسی صورت میں جبکہ آپ کی جلد چکنی اور مسائل کی حامل ہو۔

گرم مرطوب موسم کے بداثرات زائل کرنے کا لائحہ عمل

- ☆ منی اسکن کیئر کٹ اپنے پاس رکھیں۔ اس کو پونچھنے والے کلینز اور ٹونر کی چھوٹی بوتلوں میں پیک کریں اور اگر ضرورت محسوس ہو تو فوری طور پر صفائی کا عمل سر انجام دیں۔ صبح، دوپہر اور رات کو یہ عمل دہرائیں اور ٹیشو پیپر استعمال کریں۔
- ☆ جہاں ضرورت درپیش ہو موئسچرائزر استعمال کریں اور ہلکے اور چکناہٹ سے پاک اقسام کے موئسچرائزر استعمال کریں بجائے اس کے کہ بھاری کریمیں استعمال کریں۔
- ☆ پانی پر بنیاد کرتی ہوئی فاؤنڈیشن اپنائیں بالخصوص اس وقت جبکہ آپ کی جلد چکنی ہو۔
- ☆ آئل بلاٹنگ لوشن استعمال کریں جو کہ فاؤنڈیشن کے نیچے استعمال میں لائے جا سکتے ہیں تا کہ آپ کی جلد کی چمک برقرار رہے۔
- ☆ اگر آپ شہر کی حدود میں کام کاج سر انجام دے رہے ہوں تب آپ باقاعدگی کے ساتھ فیشل کے عمل سے گزریں تا کہ آپ کی جلد کی آلودگی زائل ہو سکے اور یہ آلودگی سے پاک ہو سکے کیونکہ گرم موسم میں آپ کی جلد کے مسام کھل جاتے ہیں اور سرد موسم کی نسبت زیادہ آلودگی اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں۔

گرم خشک موسم

یہ ضروری نہیں کہ گرم آب و ہوا مرطوب بھی ہو۔ جب موسم گرم اور خشک ہو تو آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ یہ یقین دہانی ضرور کریں کہ آپ اپنی جلد کو نمی کی کمی کا

شکار ہونے سے بچا رہے ہیں اور آپ موئسچرائزر کی مدد سے اس کمی کو پورا کر سکتے ہیں۔

آلودگی

ہوا کی آلودگی جس میں کارخانوں کی آلودگی بھی شامل ہوتی ہے اور آپ کے کمرے کی آلودگی مثلاً گرد وغبار اور سگریٹ کا دھواں وغیرہ آپ کی جلد میں جذب ہوتا رہتا ہے اور آپ کی جلد پر اس کی ایک تہہ جم جاتی ہے۔

☆ کچھ ماہرین اس نکتہ نظر کے حامل ہیں کہ دھواں آپ کی جلد کو سورج کی تپش سے زیادہ نقصان پہنچانے کا باعث ثابت ہوتا ہے۔

☆ آپ اپنے چہرے کو انتہائی احتیاط کے ساتھ صاف کریں لیکن یہ عمل بالخصوص شام کو دہرائیں اور نہایت نرمی اور آہستگی کے ساتھ سرانجام دیں۔

☆ ہوا کو صاف کرنے والے آلات ڈیپارٹمنٹل اسٹوروں، کیمسٹ کی دکانوں اور ہیلتھ فوڈ اسٹوروں پر دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ گھر میں اور دفتر میں بھی ان آلات کے زیر سایہ رہ سکتے ہیں جو کہ کافی تعداد میں آلودگی اپنے اندر جذب کرنے کی اہلیت کے حامل ہوتے ہیں۔

سفری لائٹ

ہوائی جہازوں میں ہوا خشک ہوتی ہے۔ لہٰذا آپ کی جلد میں توانائی اور نمی کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جلد کے نچلی بافتیں اور ساختیں تنگ ہو جاتی ہیں اور آپ اپنے آپ کو غیر آرام دہ محسوس کرتے ہیں۔

ہوائی سفر کے بداثرات زائل کرنے کیلئے لائحہ عمل

☆ اپنی حتمی تیاری کے ایک حصے کے طور پر ہوائی سفر کے لیے روانگی سے قبل نہانے کے بعد باڈی لوشن لگائیں۔ اگر آپ گرم علاقے کی جانب سفر کر رہے ہوں تب موئسچرائزر کا استعمال آپ کی جلد پر اس وقت خوشگوار اثرات کا حامل ہوگا جب آپ اپنی منزل مقصود پر پہنچیں گے۔

☆ اپنے دستی سامان میں اسکن کیئر لوشن رکھنا ہرگز نہ بھولیں۔ جوں ہی ممکن ہو اپنے

میک اپ کی تہہ سے خلاصی حاصل کریں۔ اپنی جلد کو ٹونر اور منرل واٹر کے اسپرے سے تروتازہ کریں اور موئسچرائزر کا استعمال عمل میں لائیں۔ اگر آپ کا ہوائی سفر ایک لمبے دورانیہ کا حامل ہو تب آپ جب بھی اپنی جلد کو خشک محسوس کریں تب اس عمل کو دہرائیں یا زیادہ موئسچرائزنگ قوت کا حامل موئسچرائزر استعمال کریں جو آپ کی جلد کو چوبیس گھنٹوں تک نم آلود رکھنے میں معاون ثابت ہو۔

☆ جسم میں پانی کی کمی سے بچنے کیلئے بکثرت پانی پئیں اور پھلوں کے جوس بکثرت استعمال کریں۔

☆ الکحل سے پرہیز کریں۔ چائے، کافی اور کولائی آمیزش والے مشروبات سے بھی پرہیز کریں۔

☆ دوران سفر جہاں تک ممکن ہو سکے اردگرد حرکت پذیر رہیں تا کہ آپ کے دوران خون کو تحریک میسر آتی رہے۔

ایسے موئسچرائزر اور میک اپ مارکیٹ میں دستیاب ہیں جن میں آلودگی کے خلاف مدافعت سرانجام دینے کی تدابیر شامل کی گئی ہیں اور یہ بخوبی دستیاب ہو رہے ہیں۔ ان میں کچھ وٹامن بالخصوص وٹامن "اے"۔ "سی" اور "بی فائیو" بھی شامل ہوتے ہیں۔

یہ بھی خیال رکھیں کہ آپ کی غذا میں وہ سبزیاں اور پھل شامل ہونے چاہئیں جن میں وٹامن "اے"۔ "سی" اور "ای" بکثرت پائے جاتے ہوں تا کہ آپ کی جلد کی بہتر نگہداشت ممکن ہو سکے۔

ورزش اور کھیلیں

ورزش کرنے سے بیشتر اور ورزش کرنے کے بعد آپ کو اپنی جلد کی صفائی ستھرائی کی جانب خصوصی توجہ دینی چاہیے اور آپ کو یہ یقین دہانی بھی کرنی چاہیے کہ آپ کی اسپورٹس۔ کٹ اور بال اتنے صاف ہونے چاہئیں جتنے ممکن ہو سکیں اور جہاں تک ممکن ہو سکے بیکٹیریا سے پاک ہونے چاہئیں کیونکہ وہ آپ کی جلد سے باہم روابط ہوتے ہیں۔ ورزش سرانجام دیتے وقت بھاری موئسچرائزر کا استعمال ہرگز نہ کریں۔

اگر آپ کھلی فضا میں ورزش کرنے کیلئے جا رہے ہوں تب آپ اپنی جلد کو سن اسکرین کی مدد سے تحفظ فراہم کریں۔

تیراکی کرنے کے فوراً بعد فوراً نہالیں تا کہ تیراکی کے پانی میں شامل نمکیات اور کلورین آپ کی جلد کو خشک کرنے اور اس میں جلن پیدا کرنے کا باعث ثابت نہ ہو۔ جب آپ فعال گیمیں کھیل رہے ہوں مثلاً ٹینس یا والی بال تب آپ وقفے کے دوران نرم تولیے کے ساتھ اپنی جلد کو تھپ تھپا کر صاف کرلیں اور پانی کے استعمال کی طرف بھی توجہ دیں۔

اگر آپ ہیلتھ کلب میں بھاپ والے کمرے میں روبہ عمل ہوں تو زیادہ دیر تک اس کمرے میں نہ ٹھہریں۔ بھاپ کی ایک معقول مقدار آپ کی جلد کے لیے سودمند ثابت ہوسکتی ہے لیکن اگر آپ ایسے کمرے میں زیادہ عرصے تک مقیم رہیں گے تب آپ کی جلد پانی کی کمی کا شکار ہو جائے گی۔ اگر آپ کی جلد سرخی مائل دکھائی دینے لگے تب آپ فوراً اس کمرے سے باہر نکل جائیں۔ دو یا تین منٹ سے زائد ہرگز ایسے کمرے میں مقیم نہ رہیں خواہ آپ کی جلد کسی بھی نوعیت اور کسی بھی قسم سے متعلق کیوں نہ ہو۔

احتیاط: اگر آپ حاملہ ہیں یا آپ غیر آرام دہ محسوس کرتے/کرتی ہیں یا آپ حساس جلد کے حامل ہیں تب آپ بھاپ کے کمرے میں ہرگز نہ ٹھہریں۔

دھوپ سے لطف اندوز ہونا

اگرچہ گرمیوں میں دھوپ سے لطف اندوز ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا بلکہ اس موسم میں سورج کی تپش سے جہاں تک ممکن ہو سکے بچا جاتا ہے لیکن موسم سرما میں اور موسم خزاں اور موسم بہار کے آغاز میں دھوپ بہت سے جسمانی فوائد کا باعث ثابت ہوتی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ اگر دھوپ کی شدت قابل برداشت ہو تو اس سے لطف اندوز ہونا بہت بھلا دکھائی دیتا ہے جبکہ جلدی ماہرین دھوپ سے لطف اندوز میں پنہاں خطرات کی نشاندہی کرتے ہیں۔ دھوپ سے لطف اندوز ہونے کا ایک روشن پہلو بھی ہے۔ سورج کی شعاعیں ہمارے احساس خوشحالی میں اضافہ کرتی ہیں کیونکہ اس عمل درآمد کے دوران ہم اپنے آپ کو پرسکون اور توانائی سے بھرپور پاتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم میں وٹامن ڈی کی افزائش میں معاون ثابت ہوتی ہیں جو دھاتوں کو جذب کرنے کے عمل میں بہتری پیدا کرنے کا باعث

بنتا ہے۔ یہ بھی مشاہدے میں آیا کہ ہم سورج سے جو روشنی حاصل کرتے ہیں وہ ہماری آنکھوں کے راستے ہمارے دماغوں تک پہنچتی ہے جو ہارمونز کی افزائش کے عمل کو تیز تر کرتی ہے اور ہم اپنے آپ کو زیادہ توانا محسوس کرتے ہیں اور ہمارا موڈ بھی مائل بہ بہتری ہوتا ہے۔

لیکن یہ بھی جان لینا چاہیے کہ سورج کی روشنی اور تپش جلد کے سرطان کا باعث بھی ثابت ہوسکتی ہے اور آپ کی جلد کو وقت سے پہلے بوڑھا کر کے رکھ سکتی ہے۔ دھوپ کی بدولت آپ کی جلد کی رنگت سرخ پڑ جاتی ہے اگر عرصہ دراز تک اسے دھوپ سے بچایا نہ جائے تو یہ صورت حال بھی نقصان کا باعث ثابت ہوتی ہے۔

برطانیہ میں اکثر ماہرین جلد سن اسکرین کا حامل موئیسچرائزر پہننے کا مشورہ دیتے ہیں اور اس کو روزانہ پہننے پر زور دیتے ہیں۔

آسٹریلیا ایک ایسا ملک ہے جہاں پر جلد کے سرطان کی شرح دنیا بھر میں سب سے زیادہ ہے۔ وہاں پر سورج سے بچاؤ کی ہر ممکن احتیاطی تدابیر سرانجام دی جاتی ہیں۔ اگر آپ حفاظتی تدابیر اختیار کیے بغیر ہی ساحل سمندر پر تفریح کی غرض سے جا پہنچیں تو لائف گارڈ آپ کو ساحل سمندر سے نکال باہر کرے گا۔ حتیٰ کہ اسکول کے بچے بھی اگر مناسب طور پر لوشن لگا کر اسکول نہ پہنچے ہوں تو انہیں گھروں کو واپس بھیج دیا جاتا ہے۔

خبردار

جلد کا سرطان تیسرا بڑا سرطان ہے جو عورتوں میں 15 تا 34 برس کی عمر میں پایا جاتا ہے۔ آپ کی جلد پر اکثر تل پائے جاتے ہیں۔ اگر آپ ان تلوں کی شکل وصورت یا ان کے سائز میں کوئی تبدیلی محسوس کریں...... ان میں کھجلی اور خارش محسوس کریں...... یا ان سے خون رستا دیکھیں تو آپ کو جتنی جلد ممکن ہو سکے ماہر امراض جلد سے رابطہ کرنا چاہیے۔ جلد کا سرطان عام طور پر عورتوں کی ٹانگوں کو اپنا نشانہ بناتا ہے اور مردوں کی پشت کو اپنا نشانہ بناتا ہے۔

اگر جلد کے سرطان کا فوری طور پر پتہ چل جائے تب یہ قابل علاج ہوتا ہے۔ اس مرض سے خبردار رہیں اور اس سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر بھی اختیار کریں۔ سورج کی تپش سے پرہیز کریں اور حفاظتی سن اسکرین استعمال کریں۔ اس کو روزانہ پہننے کا معمول اپنائیں کیونکہ یہ آپ کی صحت کو محفوظ بنانے اور آپ کی جلد کو خوشنما رکھنے کا ایک تیز ترین

ذریعہ ہے۔ آپ کا یہ عمل درآمد اب بھی آپ کے لیے سودمند ثابت ہوگا اور مستقبل میں بھی سودمند ثابت ہوگا۔

حفاظت...... تادیر نوجوان دکھائی دینے کا مختصر راستہ

آپ کے لیے اچھی خبر یہ ہے کہ اگر آپ اپنی جلد کو سورج اور سورج کی تپش سے محفوظ رکھنے کی جانب اپنی توجہ مرکوز کروائیں گے تو آپ کو دھوپ سے لطف اندوز ہونے کی جو قیمت ادا کرنا پڑتی ہے اس میں بتدریج کمی آئی گی اور جلد کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کے آپ کے چانس قابل غور حد تک کم ہوکر رہ جائیں گے۔

دھوپ کی تپش سے محفوظ حد تک لطف اندوز ہونے کے لیے ضروری ہے کہ آپ نہ صرف اپنی جلد کی نوعیت سے واقف ہوں بلکہ مناسب حفاظتی تدابیر بھی اختیار کریں۔

سورج کی تپش سے جلد کی قدرتی حفاظت

آپ کی جلد میں سورج کی تپش کے خلاف قدرتی مدافعتی نظام بھی موجود ہوتا ہے۔ اگر آپ نے سورج کی تپش کے خلاف کوئی حفاظتی تدابیر نہ بھی اختیار کر رکھی ہوں تب بھی آپ قدرت کے عطا کردہ مدافعتی نظام کی بدولت کچھ دیر تک سورج کی تپش کے نقصانات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ آپ کی جلد کا پگمنٹ۔ میلانن آپ کی جلد کو سورج کی تپش سے جلنے سے محفوظ رکھے گا لیکن محض تھوڑی دیر تک کے لیے...... مختلف نوعیت کی حامل جلدوں میں یہ حفاظتی دورانیہ مختصر ہوتا ہے۔ یہ حفاظتی دورانیہ دس منٹ سے لیکر کئی گھنٹوں تک ہوسکتا ہے۔ جن جلدوں میں میلانن کی تعداد کم ہوتی ہے ان کا یہ حفاظتی دورانیہ مختصر ہوتا ہے جو کہ محض دس منٹ تک محدود ہوسکتا ہے جبکہ کالی جلدوں کے لیے یہ دورانیہ کئی گھنٹوں تک محیط ہوسکتا ہے کیونکہ ان جلدوں میں میلانن کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے۔

سورج سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر

اگر آپ کے بال سرخ ہیں اور آنکھیں زرد ہیں

اس قسم کی حامل جلد بڑی سرعت کے ساتھ سورج کی تپش سے متاثر ہوتی ہے اور بہت جلد جل اٹھتی ہے۔

آپ کی جلد کے قدرتی تحفظ کا دورانیہ محض دس منٹ تک محیط ہے لہٰذا آپ کے لیے سفارش کردہ اسکرین ایس پی ایف 15 یا اس سے بڑھ کر ہے۔

صاف جلد اور نیلی آنکھیں

اس نوعیت کی حامل جلد بھی جلد جل اٹھتی ہے۔ آپ کی جلد کے قدرتی تحفظ کا دورانیہ دس تا پندرہ منٹ ہے۔ آپ کی جلد کیلئے سفارش کردہ سن اسکرین ایس پی ایف 15 یا اس سے بڑھ کر ہے۔

سیاہ بال اور آنکھیں اور زرد جلد

آپ کی جلد کے قدرتی تحفظ کا دورانیہ بیس منٹ پر محیط ہے۔ آپ کی جلد کے لیے سفارش کردہ سن اسکرین ایس پی ایف۔10 یا اس سے بڑھ کر ہے۔

زیتونی جلد اور سیاہ آنکھیں

اس قسم کی جلد پر سورج کا اثر شدت کے ساتھ نہیں ہوتا لیکن اس کے باوجود بھی اس کی حفاظت کی ضرورت درپیش ہوتی ہے اور اس کو تحفظ فراہم کرنا ضروری ہوتا ہے۔

آپ کی جلد کے قدرتی تحفظ کا دورانیہ بیس تا تیس منٹ کے درمیان ہوتا ہے۔

آپ کی جلد کے لیے سفارش کردہ سن اسکرین ایس پی ایف۔ 6 تا ایس پی ایف۔ 8 یا اس سے بڑھ کر ہے۔

سیاہ زیتونی جلد

اس قسم کی جلد بھی کافی دیر بعد سورج کی تپش سے متاثر ہوتی ہے۔

آپ کی جلد کے قدرتی تحفظ کا دورانیہ کئی گھنٹوں پر محیط ہے۔

آپ کی جلد کیلئے سفارش کردہ سن اسکرین ایس پی ایف۔ 4 یا اس سے بڑھ کر ہے۔

سیاہ جلد

اس قسم کی حامل جلد پر سورج کی تپش کا اثر نہ ہونے کے برابر ہے۔

آپ کی جلد کے قدرتی تحفظ کا دورانیہ کئی گھنٹوں پر محیط ہے۔ آپ کیلئے سفارش کردہ سن اسکرین ایس پی ایف۔2 یا اس سے بڑھ کر ہے۔

مزید احتیاطی تدابیر بھی اپنائیں

اپنی جلد کے قدرتی تحفظ کے دورانیے کو مدنظر رکھنے کے علاوہ کئی ایک دیگر عناصر کو بھی مدنظر رکھیں جبکہ آپ سورج کی تپش سے لطف اندوز ہو رہے ہوں۔

دن کے اوقات کار

11 بجے دوپہر اور 3 بجے سہ پہر کے دوران سورج کی شعاعیں زیادہ شدت کی تپش کی حامل ہوتی ہے۔

درجہ حرارت

ہم سورج کی تپش کی شدت کا اندازہ اس گرمائش سے لگاتے ہیں جو ہم محسوس کرتے ہیں لیکن سرخ شعاعیں جو تھرما میٹر پر درجہ حرارت کو بڑھاتی ہیں وہ الٹراوایولٹ ریڈی ایشن کو زائل کرنے کا سبب نہیں بنتیں حتیٰ کہ بادل والے دن بھی الٹراوایولٹ ریز ہنوز کافی طاقت ور ہوتی ہیں۔ جب ہوا چل رہی ہو اس وقت بھی محتاط رہیں ...... ہوا چلنے کی بدولت ایسا دکھائی دیتا ہے کہ موسم ٹھنڈک کا حامل ہے اور ہم اپنی جلد کے تحفظ کے غلط احساس کا شکار ہو جاتے ہیں۔

گردوپیش کا ماحول

سمندر، ریت اور سفید عمارات روشنی منعکس کرتی ہیں اور یہ الٹراوایولٹ شعاعوں کے اثر کو ڈرامائی طور پر بڑھا سکتی ہیں۔

آل۔ راؤنڈ تحفظ

یہ ضروری ہے کہ یو۔وی۔پی اور یو۔وی۔اے دونوں اقسام کی شعاؤں کو اسکرین آؤٹ کیا جائے لہٰذا ایسا سن پراڈکٹ منتخب کریں جو ان دونوں کے اونچے تناسب کا حامل ہو۔

وسیع تر تحفظ

سورج کے خلاف تحفظ فراہم کرنے والی بہت سی مصنوعات واٹر پروف یا پانی کے خلاف مزاحم ہونے کی اہلیت کی حامل ہوتی ہیں۔ اگر آپ سورج کے سایے تلے کھیل رہے ہیں یا پانی کے اندر یا باہر کھیل رہے ہیں۔ ان مصنوعات کے استعمال سے بیشتر لیبل پر دی گئی ہدایات بغور پڑھیں اور ان ہدایات پر بخوبی عمل کریں تا کہ آپ کو یہ یقین دہانی ہو سکے کہ آپ مکمل طور پر تحفظ کی چھتری تلے ہیں۔

ہونٹ اور آنکھیں

یہ زیادہ احتیاط درکار رکھتے ہیں لہٰذا جب بھی ممکن ہو ان کی حفاظت کیلئے ایسی مصنوعات استعمال کریں جو بالخصوص ان اعضاء کی حفاظت کے لیے تیار کی گئی ہوں۔ دھوپ کا چشمہ بھی لگائیں تا کہ آپ کی آنکھیں سورج کی شعاعوں سے محفوظ رہ سکیں۔

سن اسکرینیں اور جلد پر سورج کے بداثرات کا ازالہ

سن اسکرینیں استعمال کرنے کا ایک اضافی فائدہ بھی ہوتا ہے۔ مطالعہ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اگر اس طریقہ کار کے تحت جلد کو تحفظ فراہم کیا جائے تو اس سے جلد پر سورج کے سابقہ بداثرات کا ازالہ بھی ممکن ہوتا ہے۔

دھوپ سے لطف اندوز ہونے کے بعد جلد کی احتیاطی تدابیر

- ☆ نمکیات اور کلورین ملا پانی دھو ڈالیں بیشتر اس کے کہ وہ آپ کی جلد پر خشک ہو جائے۔ یہ آپ کیلئے جلن کا باعث ثابت ہو سکتا ہے۔
- ☆ دھوپ سے لطف اندوز ہونے کے بعد صابن کی بجائے شاور جل استعمال کریں کیونکہ صابن آپ کی دھوپ سے اثر انداز ہونے والی جلد کو مزید خشک کر دے گا۔

☆ دھوپ سے لطف اندوز ہونے کے بعد آفر۔سن لوشن اپنے چہرے اور جسم پر لگائیں۔ اس میں جلد کو سکون اور ٹھنڈک پہنچانے والے اجزاء شامل ہوتے ہیں مثلاً ایلوویرا وغیرہ۔

سورج کی وجہ سے اٹھ کھڑے ہونے والے مسائل اور ان کا حل

دھوپ کی وجہ سے جلد پر سورج کے جلانے کے نشان آ جانا

دھوپ کی وجہ سے جلد پر سورج کے جلانے کے نشانات (Sunburn) آ جاتے ہیں یہ جلد پر بداثرات کے حامل ہوتے ہیں لہٰذا اس سے بچنا چاہیے۔ اگر آپ دھوپ کی وجہ سے اس مسئلے کا شکار ہو چکے ہوں تو آپ اپنی جلد کو ٹھنڈک پہنچائیں ...... جلد کو ٹھنڈا رکھیں اور اسے کلا مائین لوشن یا دہی کے ساتھ سکون پہنچائیں۔ ایلوویرا بھی اس مسئلے میں سکون پہنچانے کا باعث ثابت ہوتا ہے۔

اگر آپ کے جسم کے اکثر حصے زیادہ متاثر ہوئے ہوں تب آپ کو بستر پر آرام کرنے کی ضرورت درپیش ہوگی اور آپ کو کثرت کے ساتھ پانی اور دیگر مشروبات استعمال کرنے ہوں گے۔ آپ کو اگلے روز دھوپ سے لطف اندوز ہونے سے پرہیز کرنا ہوگا یا پھر اس وقت تک پرہیز کرنا ہوگا جب تک جلد کی سرخی زائل نہ ہو جائے۔ اگر آپ کی جلد زیادہ حد تک متاثر ہوئی ہو تب آپ کو طبی مشورہ ضرور کرنا چاہیے۔

پریکلی ہیٹ

یہ گرمی دانے ہوتے ہیں جو عام طور پر سینے، پشت اور بازو وغیرہ پر نمودار ہوتے ہیں۔ آپ ان سے بچاؤ کے اقدامات سرانجام دے سکتے ہیں۔

سورج کی انتہائی تپش سے بچیں بالخصوص صبح 11 بجے اور دوپہر تین بجے جبکہ سورج کی تپش اپنی انتہا پر ہوتی ہے۔ ٹھنڈے پانی کا شاور لیں یا ٹھنڈے پانی سے نہائیں اور بالبعد جلد کو تھپ تھپا کر خشک کریں۔

اگر آپ گرمی دانوں کا شکار ہو چکے ہوں تو آپ کو ٹھنڈی جگہ پر اپنے قیام کو ممکن

بنانا چاہیے۔ کلا مائین لوشن لگائیں یا ٹالکم پوڈر لگائیں۔ پریکلی ہیٹ پوڈر بھی دستیاب ہیں اور ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنیں۔

ہیٹ ایگزاسٹن اور ہیٹ سٹروک

ان دونوں امراض سے بچنے کی ہر ممکن کوشش کریں اور کئی ایک گھنٹوں تک سورج کی دھوپ میں پڑے رہنے سے گریز کریں اور گرم سورج کے نیچے روبہ عمل ہونے سے بھی پرہیز کریں۔ مناسب وقفوں کے بعد تیراکی کے مشغلے سے لطف اندوز ہوتے رہیں تاکہ آپ کا جسم ٹھنڈا رہے۔

سورج کی دھوپ میں سونے سے پرہیز کریں۔ اگر آپ سورج کی دھوپ میں محو آرام ہیں اور بے چینی اور سر درد محسوس کر رہے ہوں تو آپ کو چاہیے کہ آپ فوراً دھوپ کو چھوڑ کر سایے تلے چلے جائیں جو ایک ٹھنڈا سایہ ہو اور اپنے آپ کو ٹھنڈک پہنچائے۔ ممکن ہو تو ایئر کنڈیشن استعمال کریں یا پھر نہاتے ہوئے اپنے جسم کو ٹھنڈک پہنچائیں اور مشروبات کا استعمال کرتے ہوئے اپنے جسم کو اندرونی ٹھنڈک سے بھی ہمکنار کریں۔ اس سلسلے میں اورنج جوس بہتر نتائج کا حامل ہو سکتا ہے کیونکہ یہ آپ کو اس پوٹاشیم کا نعم البدل مہیا کر دیتا ہے جو آپ کے پسینے کے راستے زائل ہو چکی ہوتی ہے۔

روزانہ کم از کم دو لیٹر پانی پئیں۔ پیاس کا انتظار نہ کریں اور پیاس کو ہی اپنے جسم میں پانی کی کمی کا علمبردار تصور نہ کریں۔ یہ ہرگز تصور نہ کریں کہ جب آپ کے جسم میں پانی کی کمی واقع ہوگی تب آپ کو پیاس ستائے گی اور آپ کو یہ معلوم ہو جائے گا کہ آپ کے جسم میں پانی کی کمی واقع ہو چکی ہے کیونکہ اکثر اوقات آپ کے جسم میں پانی کی کمی واقع ہو چکی ہوتی ہے لیکن آپ کو پیاس محسوس ہونے کی نوبت ہی نہیں آتی۔

اگر ان احتیاطوں کے باوجود بھی آپ خدانخواستہ ہیٹ ایگزاسٹن یا ہیٹ سٹروک کا شکار ہو جاتے ہیں تو آپ فوری طور پر درج ذیل اقدامات سرانجام دیں۔

ہیٹ ایگزاسٹن

یہ تین اقسام سے متعلق ہوتی ہے اور یہ تینوں اقسام مہلک ثابت ہو سکتی ہیں۔

(i) پانی کی کمی

(ii) نمک کی کمی

(iii) پسینے کے غدودوں کی ناقص کارکردگی

پانی کی کمی کی بنا پر جو ہیٹ ایگزاسٹن لاحق ہوتا ہے اس کی علامات درج ذیل ہیں:

(i) پیاس محسوس ہونا

(ii) بھوک میں کمی آنا

(iii) منہ خشک ہونا

(iv) جسم کا درجہ حرارت بڑھنا

(v) سر کا چکرانا

علاج معالجے کے طور پر ہر پندرہ منٹ بعد آدھ لیٹر پانی پئیں اور یہ عمل دو گھنٹوں تک دہراتے رہیں۔ اگر آپ کی علامات شدت اختیار کرتی جائیں اور بد سے بدتر ہوتی چلی جائیں تب آپ کو طبی امداد کیلئے رجوع کرنا چاہیے۔

نمک کی کمی سے ہیٹ ایگزاسٹن اس وقت منظر عام پر آتا ہے اگر آپ کسی گرم آب و ہوا کے حامل علاقے میں اپنے قیام کے پہلے چند ایام کے دوران بہت زیادہ پسینے میں شرابور ہوئے ہوں اور آپ نے مناسب غذا بھی استعمال نہ کی ہو۔ اس مرض کی اہم علامات درج ذیل ہو سکتی ہیں۔

(i) تھکاوٹ محسوس ہونا

(ii) سر چکرانا

(iii) پٹھوں کا اینٹھ جانا......اکڑ جانا

اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ میں درج بالا علامات پائی جاتی ہیں تب آپ کو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

جیسا کہ اس کے نام سے ظاہر ہے یہ ہیٹ ایگزاسٹن پسینے کے غدودوں کی ناقص کارکردگی کی بنا پر لاحق ہوتا ہے اور یہ ان افراد کو لاحق ہوتا ہے جو کئی ایک ماہ تک گرم آب و ہوا کے علاقے میں اقامت پذیر رہے ہوں۔

ہیٹ سٹروک

اس کی درج ذیل علامات ظاہر ہوتی ہیں:

(i) آپ کے جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے لیکن آپ کو پسینہ نہیں آتا کیونکہ ہیٹ کو باقاعدہ کرنے والا یہ نظام مناسب طور پر کام نہیں کر رہا ہوتا۔

(ii) آپ کے سر میں شدید درد ہوتا ہے۔

(iii) رنگ زرد پڑ جاتا ہے۔

جلد گرم ہوتی ہے اور خشک بھی محسوس ہو سکتی ہے۔ سن سٹروک ایک غلط اصطلاح ہے کیونکہ آپ اس وقت بھی ہیٹ سٹروک کو شکار ہو سکتے ہیں جبکہ آپ سورج کی تپش سے بالمقابل نہیں ہوتے بلکہ سورج کی تپش سے محفوظ ہوتے ہیں۔

ہیٹ سٹروک انتہائی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ مہلک بھی ثابت ہو سکتا ہے اور جان لیوا ثابت ہونے میں بھی کوئی شک نہیں۔ لہٰذا اگر آپ خدانخواستہ اس مرض کا شکار ہو جائیں تو فوراً ایمبولینس منگوائیں اور کسی سے کہیں کہ آپ کو فوری طور پر نزدیکی ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں پہنچا دے۔

ہماری جلد کی کارگزاریاں

☆ ہماری جلد ہمارے ماحول اور ہمارے جسم کے درمیان ایک حفاظتی حصار قائم کرتی ہے۔

☆ ہماری جلد ہمارے جسم کے اندرونی اعضاء کو زخمی ہونے سے بچانے کے علاوہ سورج کی روشنی اور جراثیموں سے بھی تحفظ فراہم کرتی ہے اور اس مقصد کیلئے بھی ایک حفاظتی حصار کا کام سرانجام دیتی ہے۔

☆ ہماری جلد ایک حساس عضو ہے ...... یہ چھونے ...... درد اور درجہ حرارت کے خلاف حساس واقع ہوئی ہے۔

☆ ہماری جلد ہمارے جسم کے درجہ حرارت کو ایک ہی سطح پر برقرار رکھتی ہے۔

☆ ہماری جلد ہمارے جسم کو ایک واٹر پروف حصار مہیا کرتی ہے۔

☆ ہماری جسمانی رطوبتوں کو اعتدال پر رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

☆ ہمارے جسم کی رطوبتوں ...... دھاتوں اور دیگر بائیو کیمیکل کے اخراج کا ایک ذریعہ ثابت ہوتی ہے۔

باب نمبر 4

جلد کی بیماریاں اور ان کا علاج

جسم کے دیگر اعضاء کی طرح جلد بھی بیماریوں کی زد میں آ سکتی ہے۔ درج ذیل میں کچھ جلدی بیماریاں اور ان کے علاج کے بارے میں مختصر طور پر بیان کیا گیا ہے۔

پھوڑے پھنسیاں اور جلد کے دیگر انفیکشن

بیماریاں پھیلانے والے بیکٹیریا کے خلاف ہماری پہلی دفاعی لائن ہماری جلد کی بیرونی تہہ ہے۔ جب اس میں رخنہ ڈلتا ہے تب پھوڑے پھنسیاں اور دیگر انفیکشن منظر عام پر آ سکتے ہیں۔

جوں ہی جراثیم اس دفاعی حصار پر حملہ آور ہوتے ہیں تو جسم کی لڑاکا قوت۔ جسم کا مدافعتی نظام روبہ عمل ہو جاتا ہے۔ اس جگہ کو زیادہ مقدار میں خون پمپ کیا جاتا ہے اور جلد کی بافتوں کو یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ اپنا سیل اسٹرکچر تبدیل کر لے اور متاثرہ جگہ کا گھیراؤ کرے تاکہ بیکٹیریا کے پھیلاؤ کو روکا جا سکے۔

خون کی سپلائی کے اضافے کے نتیجے میں جلد سرخ ہو جاتی ہے اور گرم ہو جاتی ہے اور درد کا احساس ہوتا ہے۔ مرض مزید بڑھ جائے تو پھنسی میں پیپ پڑ جاتی ہے۔

جب پھنسی کا منہ بن جاتا ہے تب اس کے پھٹنے پر اس سے پیپ جاری ہو جاتی ہے۔ پیپ کے نکل جانے کے بعد درد کا احساس بھی جاتا رہتا ہے اور زخم آہستہ آہستہ بھرنا شروع ہو جاتا ہے۔ اگر پیپ جلد کے اندر ہی سمائی رہے اور خارج نہ ہو تو یہ ایک گلٹی کی شکل

اختیار کر جاتی ہے۔ پھوڑے پھنسی کو زیادہ خطرناک مرض تصور نہیں کیا جاتا اگر یہ جسم کے مختلف حصوں تک پھیل جائیں تب اس کو سنجیدگی کے ساتھ لینا چاہیے۔

شنگلز

یہ ایک تکلیف دہ مرض ہے اور یہ مرض زیادہ تر ان افراد کو لاحق ہوتا ہے جو کسی زمانے میں چیچک کے مرض کا شکار رہ چکے ہوں۔ اس مرض میں جسم پر آبلے پڑ جاتے ہیں جو تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ اس مرض کی بظاہر کوئی وجہ نہیں ہوتی لیکن یہ مرض ایک تکلیف دہ احساس کے ساتھ شروع ہوتا ہے اور جلد کی رنگت سرخ پڑ جاتی ہے اور یہ سرخی جلد کے تکلیف دہ حصے میں ظاہر ہوتی ہے۔ عام طور پر چند ہفتوں کے بعد یہ سرخی زائل ہوجاتی ہے اور جس جگہ آبلے پڑے ہوں اس جگہ زخم منظر عام پر آتا ہے۔

چھوٹے آبلے

یہ عام طور پر منہ کے اردگرد منظر عام پر آتے ہیں۔ یہ منہ کے دیگر حصوں پر بھی ظاہر ہوسکتے ہیں۔ یہ زیادہ خطرناک تصور نہیں کئے جاتے لیکن یہ بچوں میں بد اثرات کے حامل ہوسکتے ہیں۔

انگلیوں کا مرض

یہ مرض اکثر انگلیوں کو لاحق ہوتا ہے۔ اس مرض میں جلد پر کھجلی اور خارش ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ متاثرہ جلد پر جلن بھی ہوتی ہے۔ یہ مرض فنگل انفیکشن کی نشاندہی کرتا ہے۔ یہ مرض پاؤں کی انگلیوں کے درمیانی حصے کو متاثر کرتا ہے۔ اس مرض میں جلد پر سرخی بھی چھا سکتی ہے اور جلد کٹی پھٹی بھی ہوسکتی ہے۔ اگر مرض شدت اختیار کر جائے تو پاؤں کی انگلیوں کے ناخن بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتے اور اکثر حالات میں ناخن انگلیوں سے جدا بھی ہو جاتے ہیں۔

رنگ ورم

یہ جلد کا ایک تکلیف دہ انفیکشن ہوتا ہے۔ اس مرض میں جلد کھردری ہونے کے

علاوہ خشک بھی ہو جاتی ہے اور اس پر ہلکا سا ورم بھی ظاہر ہوتا ہے یہ پھنسی کی شکل کا ہوتا ہے جس کی شکل گولائی کی حامل ہوتی ہے۔

نیپی ریش

یہ تکلیف اکثر بچوں میں ظاہر ہوتی ہے جو نیپی باندھے رکھتے ہیں۔ نیپی چونکہ ان کے پیشاب سے تر رہتی ہے لہٰذا اس کے نتیجے میں نیپی ریش کی تکلیف منظر عام پر آتی ہے۔ یہ تکلیف حساس جلد کی نشاندہی بھی کرتی ہے اور یہ اس سلسلے میں پہلی نشاندہی ہوتی ہے۔

ایگزیما

یہ ایک عام مرض ہے۔ یہ مرض زیادہ تر ان علاقوں میں بسنے والوں لوگوں کو لاحق ہوتا ہے جو علاقے گرم ہونے کے علاوہ مرطوب آب و ہوا کے حامل ہوں۔ اس مرض میں سوزش، ورم اور جلن بھی ہوسکتی ہے۔ اس مرض میں مبتلا افراد جسمانی اور ذہنی مسائل کا شکار بھی ہوسکتے ہیں۔ اگرچہ یہ مرض بچپن میں لاحق ہوتا لیکن بالغ افراد بھی اس مرض کا شکار ہو سکتے ہیں اور یہ مرض کسی بھی عمر میں لاحق ہوسکتا ہے۔ یہ مرض ہاتھوں کو بھی اپنا نشانہ بنا سکتا ہے۔ اس مرض کی کئی اقسام ہوتی ہیں۔

اٹوپک ایگزیما

یہ مرض ان افراد کو لاحق ہوتا جن کے آباؤ اجداد دمے جیسے موذی مرض کا شکار رہے ہوں یا ایسے بخار کا شکار رہے ہوں جو خاک دھول پیٹ میں پہنچنے کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے جس میں دمہ یعنی سانس پھولنے کی علامات بھی ہوتی ہیں۔

سیبر ہوئیک ایگزیما

یہ ایگزیما اٹوپک ایگزیما سے مختلف واقع ہوا ہے یہ مرض زیادہ تر بچوں اور بڑوں (بالخصوص مردوں) کو لاحق ہوتا ہے۔ یہ مرض عام طور پر بیس سے چالیس برس کی عمر میں لاحق ہوتا ہے۔ اس مرض کی شدت سر کی جلد پر ہوتی ہے۔ لیکن یہ مرض محض سر کی جلد تک محدود نہیں رہتا بلکہ منہ کے علاوہ جسم کے دیگر حصوں کو بھی اپنا نشانہ بنا سکتا ہے۔

کنٹکٹ ایگزیما

یہ ایگزیما کی ایک عام قسم ہے جو بڑی تیزی کے ساتھ شدت اختیار کرتی ہے اور کبھی کبھار اس مرض کی وجہ الرجی ہوتی ہے لیکن عام طور پر یہ مرض نا معلوم وجوہات کی بنا پر منظر عام پر آتا ہے۔ الرجک کنٹکٹ ایگزیما کا مرض اس وقت لاحق ہوتا ہے جبکہ جسم میں اچانک کسی قسم کی الرجی پرورش پا رہی ہوتی ہے اور جس کو سالہا سال سے نقصان دہ تصور نہیں کیا جاتا۔

جلد کا سرطان

جلد کا سرطان کئی اقسام کا حامل ہوتا ہے۔ زیادہ دیر تک دھوپ میں بیٹھنے سے بھی اس مرض کے لاحق ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

ان امراض کا علاج

آبلے، گلٹیاں اور دیگر جلدی انفیکشن

عام طور پر جلد بیکٹیریا اور دیگر نقصان دہ عناصر کے خلاف تحفظ مہیا کرتی ہے۔ لیکن کئی ایک وجوہات کی بنا پر یہ پہلا دفاعی حصار ناکام ثابت ہوتا ہے۔ یہ امراض اس وجہ سے ظاہر ہوتے ہیں کہ جلد کی سطح اس قدر خستہ حالی کا شکار ہوتی ہے کہ بیکٹیریا اس کے ذریعے جسم میں داخل ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں جلد پر انفیکشن بھی نمودار ہو سکتا ہے اگر بے شمار بیکٹیریا جسم کے دفاعی حصار کو توڑتے ہوئے خون میں داخل ہو جائیں بالخصوص ایسی صورت میں جبکہ جسم کا دفاعی حصار مناسب طور پر کام نہ کر رہا ہو۔

قدرتی طور پر پھنسی کا منہ بننے کے بعد پھٹ جاتا ہے اور اس راستے سے پیپ خارج ہو جاتی ہے یا پھر یہ آہستہ آہستہ جسم میں جذب ہو جاتی ہے۔ اگر یہ پیپ ایک جگہ اکٹھی ہو جائے تو یہ گلٹی کی صورت اختیار کر جاتی ہے اور یہ گلٹیاں جسم کے کئی حصوں میں نمودار ہو سکتی ہیں۔ پھنسی یا زخم خون میں جراثیم داخل کرنے کا باعث بھی بن سکتے ہیں۔

اس قسم کے ہلکے پھلکے انفیکشن عام طور پر خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں اور ڈاکٹروں کے پاس جانے کی نوبت نہیں آتی۔ بڑی پھنسی یا بڑی گلٹی جب اپنے ابتدائی مراحل میں ہو تب اس کا علاج اینٹی بائیوٹک ادویات سے کرنا ممکن ہوتا ہے اور اگر یہ ابتدائی مراحل طے کر چکی ہوں تب سرجری کے ذریعے ان کا علاج ممکن ہوتا ہے۔ نشتر لگا کر ان کی پیپ خارج کر دی جاتی ہے اور زخم آہستہ آہستہ بھر جاتا ہے۔

سیلولٹس

یہ ایک ایسی اصطلاح ہے جو ایسے مرض کیلئے استعمال ہوتی ہے جس کا انفیکشن جلد کے اندر اور جلد کی بافتوں کے اندر پھیلتا ہے۔ یہ کسی مخصوص حصے تک محدود نہیں ہوتا۔ یہ مرض کسی کیڑے مکوڑے کے کاٹنے سے بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ کوئی پھنسی یا گلٹی بگڑ کر اس مرض کی شکل اختیار کر سکتی ہے۔ پھنسی کی طرح اس مرض میں نشتر چلا کر اس کی پیپ خارج کرنا ممکن نہیں ہوتا بلکہ اس کا علاج اینٹی بائیوٹک ادویات سے ممکن ہوتا ہے تا کہ خون میں جراثیموں کے پھیلاؤ کو روکنا ممکن ہو سکے۔

ایمپیٹی گو

یہ ایک مختلف قسم کا حامل جلد کا انفیکشن ہوتا ہے۔ ان مرض کا سبب دو اقسام کے مخصوص بیکٹیریا ہوتے ہیں۔ یہ مرض بچوں کے چہروں پر نمودار ہوتا ہے جو چند دنوں کے اندر اندر بڑی تیزی کے ساتھ پھیل جاتا ہے خوش قسمتی سے اس مرض کا علاج اینٹی بائیوٹک ادویات سے ممکن ہوتا ہے۔

یہ تمام تر امراض اس وقت ظاہر ہوتے ہیں جبکہ آپ جسمانی طور پر کمزور ہونے کے علاوہ تھکے ماندے ہوں اور ناقص غذا کا شکار ہونے کے علاوہ ذیابیطس کا بھی شکار ہوں۔ ان امراض کے علاج کی طرف خصوصی توجہ دینے کی ضرورت درپیش ہوتی ہے بالخصوص اس صورت میں جبکہ آپ بار بار ان امراض یا ان میں سے کسی ایک مرض کا نشانہ بن رہے ہوں۔

جراثیم کئی مرتبہ ایک خاندان کے ایک فرد سے دوسرے فرد کو منتقل ہوتے رہتے ہیں اور مخصوص قسم کا حامل بیکٹیریا مستقل طور پر ناک یا گلے کو اپنا مسکن بنا لیتا ہے اور جب

بھی اس کو موقع ملتا ہے یہ جلد پر حملہ آور ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کا ڈاکٹر مناسب سمجھے تو وہ آپ کے تمام تر خاندان کے علاج معالجے کی جانب توجہ دے سکتا ہے۔ اس سلسلے میں خصوصی اینٹی بائیوٹک کریم استعمال کی جاتی ہے جس کے استعمال سے بیکٹیریا کا مکمل طور پر خاتمہ ہو جاتا ہے۔

شنگل

یہ مرض ایک خاص قسم کے وائرس سے پھیلتا ہے جو چیچک کے مرض کا بھی باعث ہوتا ہے اور یہی وائرس شنگل کے مرض کا بھی باعث بنتا ہے۔

اس مرض کی اولین علامت عام طور پر تکلیف دہ درد ہوتی ہے۔ اس کے بعد متاثرہ حصہ سرخ ہو جاتا ہے اور متاثرہ حصہ پر آبلے رونما ہوتے ہیں اور ان میں کھجلی اور خارش ہوتی ہے۔ جلد کی سرخی عام طور پر دو یا تین ہفتوں کے بعد زائل ہو جاتی ہے اور متاثر جگہ پر زخم نمودار ہوتا ہے۔ اس جگہ پر جہاں پر آبلے رونما ہوئے تھے۔ تاہم درد کئی ماہ تک جاری رہ سکتا ہے حتیٰ کہ کئی برسوں تک جاری رہ سکتا ہے۔ یہ ایک متعدی مرض ہے اور ایک فرد سے دوسرے فرد کو با آسانی لاحق ہوسکتا ہے۔

چھوٹے آبلے

یہ چھوٹے چھوٹے آبلے ہوتے ہیں۔ اس مرض کا موجب بھی ایک وائرس ہوتا ہے۔ ان آبلوں میں پانی بھرا ہوتا ہے۔ یہ مرض جسم کے مختلف حصوں تک بھی پھیل سکتا ہے۔ یہ مرض بڑوں سے بچوں کو بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ مرض بھی ایک متعدی مرض کی نوعیت کا حامل ہے۔ اس مرض کا وائرس انسانی جسم میں خوابدیدہ حالت میں بے حس وحرکت موجود رہتا ہے اور اسے جب بھی موقع ملے یہ فعال ہو کر مرض کا سبب بنتا ہے۔

علاج

شنگل اور چھوٹے آبلوں کا علاج عام طور پر ایک کریم سے ممکن ہوتا ہے جو اینٹی وائرس کریم کہلاتی ہے۔ اس کا نام ایسکلی کلوور ہے۔ اس کا تجارتی نام زوِوی ریکس ہے۔ اگر مرض کی ابتداء میں اس کریم کے استعمال کو ممکن بنایا جائے تو مرض بڑھنے اور پھیلنے سے رک

جاتا ہے۔ مرض کی شدید نوعیت کے پیش نظر مریض کو کھانے والی ادویات بھی دی جاتی ہیں اس مرض کے خاتمے کے لیے اس مرض کا باعث بننے والی بیکٹیریا کا خاتمہ ضروری ہوتا ہے۔

فنگل انفیکشن

انھیلیوں کا مرض

یہ مرض مخصوص جوتے پہننے اور پسینے کی بدولت لاحق ہوتا ہے۔ پاؤں کا یہ انفیکشن رنگ ورم کی شکل کا حامل ہوتا ہے اور فنگس کے ذریعہ منظر عام پر آتا ہے۔ یہ بھی ایک متعدی مرض ہے۔ یہ مرض ایک مرتبہ لاحق ہو جائے تو اس سے چھٹکارا حاصل .کرنا خاصا مشکل ہوتا ہے۔ اس مرض میں پاؤں کی انگلیوں کے درمیان جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ اس میں کھجلی اور خارش بھی ہوتی ہے۔ کبھی کبھار چھوٹے چھوٹے آبلے بھی نمودار ہوتے ہیں۔

علاج

کئی اقسام کی اینٹی فنگل کریمیں دستیاب ہیں جو اس مرض کے علاج میں معاون ثابت ہوسکتی ہیں۔ مثال کے طور پر تجارتی نام کین سٹین کے نام سے دستیاب کریم اور مائیکونا زول کریم اس مرض کے علاج میں معاون ثابت ہوسکتی ہیں۔ ان کریموں کو دن میں دو مرتبہ متاثرہ حصوں پر لگانا ہوتا ہے حتیٰ کہ جلد اپنی نارمل صورت میں برقرار ہو جائے۔

اس کے علاوہ صحت کے بنیادی اصولوں پر عمل درآمد کرتے ہوئے بھی اس مرض پر قابو پانا ممکن ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر پاؤں کو اس حد تک سرد اور خشک رکھا جائے جس حد تک ممکن ہو سکے۔

ناخنوں کا ٹینا انفیکشن کا علاج قدرے مشکل اور طویل ہوتا ہے۔ اس کا علاج کھانے والی ادویات سے ممکن ہوتا ہے اور طویل دورانیے پر محیط ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک دوا لیمی سل کے تجارتی نام کے تحت دستیاب ہے اور یہ ایک محفوظ دوا تصور کی جاتی ہے کیونکہ اس کے مابعد اثرات نہ ہونے کے برابر ہیں۔ اس کے علاوہ بھی کئی ایک ادویات

دستیاب ہیں۔ اس کے علاوہ ایک اینٹی فنگل محلول بھی مارکیٹ میں آ چکا ہے جس کو متاثرہ ناخنوں پر لگایا جاتا ہے۔ اس کے بارے میں یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ یہ بھی اس مرض میں اتنا ہی کارگر ثابت ہوتا جتنا کارگر ادویاتی علاج ثابت ہوتا ہے۔ اس کا تجارتی نام لوسریل ہے اور یہ بالغ حضرات کے علاج معالجے کے لیے سودمند ثابت ہوتا ہے۔

رنگ ورم

یہ مرض بھی جلد کے انفیکشن کی ایک قسم ہے۔ اس مرض کو عام زبان میں رنگ ورم کہتے ہیں۔ طبی اصطلاح میں اس مرض کو ٹینیا کہتے ہیں جبکہ رنگ ورم کی اصطلاح اس مرض کیلئے غلط طور پر استعمال ہوتی ہے کیونکہ اس مرض میں کوئی ورم رونما نہیں ہوتا اور یہ مرض عام طور پر فنگل انفیکشن سے پھیلتا ہے۔ جوں جوں یہ انفیکشن پھیلتا ہے یہ رنگ کی شکل اختیار کرتا جاتا ہے۔

علاج

درج بالا اینٹی فنگل کریموں میں سے کوئی بھی کریم اس مرض کے علاج میں مفید ثابت ہوسکتی ہے۔ یہ کریم اس وقت تک استعمال کی جاتی ہے جب تک رنگ مکمل طور پر غائب نہیں ہو جاتے۔ یہ مرض پالتو کتوں اور بلیوں سے بھی پھیلتی ہے۔ لہٰذا ان پالتو جانوروں کی بھی پڑتال کرنی چاہیے اور اگر ان کو یہ مرض لاحق ہو تو ان کے علاج معالجے کی طرف توجہ دینی چاہیے۔

نیپی ریش

یہ مرض زیادہ تر بچوں کو لاحق ہوتا ہے۔ خاص کر ان بچوں کو لاحق ہوتا ہے جن کی جلد صحت مند حالت میں نہ ہو اور یہ مرض عام طور پر اس حصے تک ہی محدود ہوتا ہے جس حصے پر نیپی باندھی جاتی ہے۔

علاج

اس مرض کے علاج کی غرض سے اینٹی فنگل کریمیں استعمال کی جاتی ہیں اور

بچوں کی نیپی باقاعدگی کے ساتھ تبدیل کرنی چاہیے۔

ایگزیما

اکثر افراد کسی نہ کسی قسم کے ایگزیما کا شکار ہوتے ہیں۔ جسم کے کسی بھی حصے پر سرخ نشانات نمودار ہوتے ہیں۔ ایگزیما کئی ایک اقسام کا حامل ہوتا ہے۔ ان اقسام کی شناخت اور درجہ بندی مرض کی ظاہری حالت سے کی جاتی ہے یا اس امر سے کی جاتی ہے کہ یہ مرض جسم کے کس حصے پر نمودار ہوتی ہے۔

اٹو پک ایگزیما

یہ ایگزیما کی ایک عام قسم ہے۔ اس قسم کے ایگزیما کا مرض وراثت میں بھی حصے میں آ سکتا ہے۔ یہ مرض عام طور پر ان بچوں میں منظر عام پر آتا ہے جو کسی قسم کی الرجی کا شکار ہوں۔

اس ایگزیما کے مرض کے لاحق ہونے کے حقیقی اسباب ابھی تک منظر عام پر نہیں آئے۔ اس مرض کے عام اسباب میں جذباتی کشمکش اور جلد کے انفیکشن شامل ہیں۔ اس مرض میں مبتلا پانچ فی صد مریض ایسے ہوتے ہیں جن کے اس مرض کا باعث ان کی غذا بنتی ہے بالخصوص گائے کا دودھ۔ انڈے اور کھانے والے رنگ وغیرہ۔ بچوں میں یہ مرض عام طور پر تین تا چھ برس کی عمر میں رونما ہوتا ہے اور اس مرض کا زیادہ تر شکار ان کے رخسار اور گردن ہوتی ہے۔ یہ مرض ٹانگوں اور بازوؤں تک بھی پھیل سکتا ہے لیکن جسم کے ان حصوں پر مرض کی شدت کم ہوتی ہے۔ جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے توں توں اٹو پک ایگزیما جسم کے مختلف حصوں کو اپنا نشانہ بنانا شروع کر دیتا ہے۔ بچوں میں آنکھوں، کانوں اور گردن کے اردگرد کا حصہ پہلے پہل متاثر ہوتا ہے۔ اس کے بعد گھٹنوں کا پچھلا حصہ متاثر ہوتا ہے۔ اس کے بعد بازو، ہاتھ اور پاؤں متاثر ہوتے ہیں۔ بالغوں میں گردن کا پچھلا حصہ اور جسم کے جوڑ زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ مرض بھی رفع ہو جاتا ہے اور چھ برس کی عمر تک پہنچتے تک دو تہائی بچے اس مرض سے شفایاب ہو جاتے ہیں اور ان کی جلد نارمل ہو جاتی

ہے۔ کئی ایک عناصر ایسے بھی موجود ہوتے ہیں جو اس مرض کے دورانیے کو بڑھا سکتے ہیں۔ ان عناصر میں فیملی ہسٹری بھی شامل ہے۔ اگر فیملی اس مرض کا شکار رہی ہو تب اس مرض کا دورانیہ بڑھ سکتا ہے۔

سیبر ہوئیک ایگزیما

اس قسم کا ایگزیما بچوں کی نسبت بالغ افراد میں زیادہ دیکھنے میں آتا ہے۔ اس کا حملہ زیادہ تر تیس اور چالیس برس کی عمر کے درمیان ہوتا ہے۔ یہ مرض ایک دراثتی مرض نہیں ہے اور اس مرض کا نشانہ سر کی جلد کے علاوہ گردن، بھنوئیں، سینہ اور کمر بنتی ہے۔

یہ مرض کانوں کے پیچھے اور بھنوؤں کو بھی اپنا نشانہ بناتا ہے اور سر میں بہت بری خشکی کا بھی باعث بنتا ہے۔

ڈسکائیڈ ایگزیما

یہ ایگزیما کی ایک اور قسم ہے۔ اس مرض میں جلد پر جابجا گول سرخ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ اگر چہ یہ مرض کسی بھی عمر میں جلد کو لاحق ہو سکتا ہے لیکن اس مرض کا شکار ہونے والے افراد میں اکثریت ایسے افراد کی ہوتی ہے جن کی عمر ساٹھ برس سے تجاوز کر چکی ہوتی ہے۔ یہ بہت جلد ایک متعدی مرض کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

پوم فولکس

یہ ایگزیما کی وہ قسم ہے جو مریض کی ہتھیلی اور پاؤں کے تلوے کو اپنا نشانہ بناتی ہے۔ اس مرض میں جلد پر لاتعداد آبلے رونما ہوتے ہیں جو کہ بہت بڑے بھی ہو سکتے ہیں اور مریض لاچار ہو کر رہ جاتا ہے یہ مرض کئی ہفتوں یا کئی ماہ تک مریض کو اپنی شدت کا نشانہ بنائے رکھتا ہے بشرطیکہ اس پر خصوصی توجہ نہ دی جائے اور اس کا مناسب علاج معالجہ سرانجام نہ دیا جائے۔ یہ مرض بھی ایک متعدی مرض کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔

علاج

ایگزیما کسی بھی قسم کا حامل کیوں نہ ہوں یا اس کا حملہ معمولی یا شدید نوعیت کا

حامل ہی کیوں نہ ہو یہ امر انتہائی ضروری ہے کہ ہر اس چیز اور ہر اس اقدام سے بچا جائے جو مرض میں اضافے کا سبب بن سکتا ہو۔ اس میں صابن اور ڈیٹرجنٹ بھی شامل ہیں۔ اس کے علاوہ تپش سے بچنا بھی انتہائی ضروری ہے۔ آرام دہ لباس زیب تن کرنا چاہیے جو کہ قدرتی مصنوعات سے تیار کردہ ہو۔ مثال کے طور پر کاٹن وغیرہ۔

ایمولی اینٹس اور صابن کے نعم البدل

ایکویس کریم، آئل آٹم ایمولی اینٹ اور ای 45 کریم اور اس کے اسی نوعیت کی دیگر کریمیں صابن کا نعم البدل مہیا کرنے کے علاوہ جلد کو موئسچرائز بھی کرتی ہیں۔ یہ ایک ضروری امر ہے بالخصوص بچوں کے ضمن میں جو ان امراض سے بری طرح متاثر ہوئے ہوں کہ ایک دن میں دوبارہ ان کی جلد کو موئسچرائز کیا جائے۔ ان کو پانی میں الفا کیری یا ایمل سڈرم ملا کر غسل دینا چاہیے۔ جن بچوں بلکہ بڑوں میں اس مرض حملہ شدید نوعیت کا حامل نہ ہوں ان کو محض یہی ایک علاج سودمند ثابت ہو سکتا ہے۔

کول تار

ایمولی اینٹس کی طرح یہ علاج بھی ایک مؤثر علاج ثابت ہو سکتا ہے۔ اس کو پٹیوں کو استعمال کرتے ہوئے لگانا ممکن ہوتا ہے۔ یہ طریقہ کار بالخصوص بچوں کے ضمن میں زیادہ سودمند ثابت ہوتا ہے بالخصوص ان بچے کیلئے جو اٹوپک ایگزیما کا شکار ہوں۔ پٹیوں کا استعمال کافی جدوجہد درکار رکھتا ہے لیکن اگر اس طریقہ کار کو سرانجام دے دیا جائے اور اس کو گھر پر ہی انجام دینا ممکن ہو تو مریض کو ہسپتال لے جانے کی نوبت پیش نہیں آتی۔

سٹیرائیڈ کریمیں

مائلڈ سٹیرائیڈ کریموں کا استعمال اگر چہ یہ بڑی عمر کے بچوں کو ہی کیوں نہ کروانا ہو ڈاکٹر کی زیر نگرانی کروانا چاہیے۔

اینٹی ہیسٹامین

بڑی عمر کے بچوں اور بالغوں کے ضمن میں یہ ایک اہم علاج ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ

سکون بخش خصوصیات کی حامل ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایگزیما کے مرض میں کھجلی اور خارش کی ازحد شکایت ہوتی ہے اور اکثر بچے رات کو نیند کے دوران کھجلی اور خارش کرتے ہوئے اپنی جلد کو کھرچ ڈالتے ہیں اور جلد پر نہ صرف سوجن آجاتی ہے بلکہ مزید زخمی ہو کر اس میں سے خون بھی رسنے لگتا ہے۔ اینٹی ہیسٹامن کا استعمال اس قسم کی صورت حال سے بچاؤ ایک بہتر ذریعہ ثابت ہوسکتا ہے۔ یہ استعمال اکثر مریضوں میں کھجلی اور خارش کو رفع کرنے کا باعث ثابت ہوتا ہے۔

اورل سٹیرائیڈز

ایسے سٹیرائیڈز بالخصوص بچوں کو استعمال نہیں کروائے جاتے لیکن کبھی کبھار بڑوں کو استعمال کروائے جاتے ہیں جن کو ایگزیما کا مرض اپنی پوری شدت کے ساتھ لاحق ہو۔ ان کے استعمال میں ان کے مرض کی شدت میں کمی واقع ہوسکتی ہے۔ ہارمون کے نعم البدل کا ٹیکہ ہفتے یا چودہ دن کے وقفے کے بعد لگایا جاتا ہے اور بتدریج اس کی مقدار کم کر دی جاتی ہے۔ اس علاج کی بدولت لاتعداد مابعد اثرات منظر عام پر آسکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہ طریقہ علاج آج کل عام طور پر استعمال میں نہیں لایا جاتا۔ کورٹی کا سٹیرائیڈز اگرچہ کسی بھی طریقہ کار کے تحت استعمال کیے جانے ہوں تو ان کو ڈاکٹر کے مشورے اور ڈاکٹر کی زیر نگرانی استعمال کرنا چاہیے۔

اینٹی بائیوٹک ادویات

یہ ادویات ایک اہم کردار ادا کرتی ہیں بالخصوص بچوں کے ایگزیما کے سلسلے میں اور اٹوپک ایگزیما کے شکار کئی ایک مریض اینٹی بائیوٹک ادویات کے مناسب کورس کی بدولت اپنے مرض کی شدت میں کمی محسوس کرتے ہیں اور حالت صحت کی راہ پر گامزن ہوتے ہیں۔ اینٹی بائیوٹک ادویات کا استعمال بھی ڈاکٹر کے مشورے اور اس کی زیر نگرانی کرنا چاہیے۔

اینٹی فنگل ایجنٹ

پٹی سپورم کی موجودگی اینٹی فنگل شیمپوجات کو متعارف کروانے کا باعث ثابت ہوئی ہے۔ مثال کے طور پر کیٹا کو نازول اور نیکو نازول جو کہ سپر ہوٹیک ایگزیما کے مریضوں کے مرض میں بہتری لانے کا باعث بنتی ہے۔ اٹوپیک ایگزیما کے کچھ مریض بھی اینٹی فنگل کریموں کے استعمال سے اپنے مرض میں بہتری کے آثار محسوس کرتے ہیں۔ جب یہ کریمیں جلد پر لگائی جاتی ہے تو ان کے مرض کی شدت میں کمی واقع ہوتی ہے۔

ایوننگ پرائم روز آئل (ای پی او)

اس پی او کے کیپسول دستیاب ہیں۔ ان کے استعمال سے کھجلی اور خارش کی واقع ہونے کے علاوہ جلد کے کھردرے پن میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ای پی او کا استعمال ایک سال سے کم عمر کے حامل بچوں کیلئے مفید نہیں ہے لیکن اب بچوں کیلئے بھی کیپسول دستیاب ہیں۔ خاطر خواہ فائدے کے حصول کی خاطر بڑوں کو اس کے بارہ کیپسول کھانے پڑتے ہیں۔ عام طور پر اس علاج کیلئے تین ماہ کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔ یہ ایک محفوظ علاج ہے اور اس علاج کے مابعد اثرات بھی محض چند ایک ہیں۔

الرجک یا کنٹکٹ ڈرماٹٹس

یہ صورت حال ایگزیما سے ملتی جلتی ہوتی ہے لیکن یہ مرض جس طریقہ سے منظر عام پر آتا ہے وہ طریقہ ایگزیما سے مختلف واقع ہوتا ہے۔ الرجک یا کنٹکٹ ڈرماٹٹس کا مرض اس صورت میں رونما ہوتا ہے جبکہ کوئی مرد کسی ایسی مخصوص شے سے حساسیت کا شکار ہوتا ہے جو اس کی جلد کے ساتھ باہم روابط ہوتی ہے۔ یہ مرض ایک مرتبہ لاحق ہونے کے بعد دوبارہ بھی لاحق ہوسکتا ہے کیونکہ جب ایک مرتبہ اس کی جلد حساسیت کا شکار ہو جائے گی تب دوبارہ وہی شے جب اس کی جلد کے ساتھ باہم روابط ہوگی تو وہ دوبارہ اس مرض کا شکار ہو جائے گا۔

مثال کے طور پر آپ ہیئر ڈریسر شیمپو یا پرمنگ کیمیکل سے الرجک ہوسکتے ہیں۔ دیگر اشیاء جو اس قسم کی الرجی کا باعث بنتی ہیں ان میں نکل، کرومیٹ، لینولن اور ربڑ کیمیکل وغیرہ شامل ہیں۔ اس مرض کی بدولت خواتین اپنے میک اپ کے برانڈ کو تبدیل کرتے ہوئے وہ برانڈ اپناتی ہیں جو ہائپو الرجینک ہوتا ہے۔ اس برانڈ سے الرجک ردعمل منظر عام

پر نہیں آتا۔ درحقیقت ہائپو الرجینک میک اپ میں وہ اشیاء استعمال کی جاتی ہیں جو بہت زیادہ عام نہیں ہوئیں بلکہ کم عام ہوتی ہیں اور یہی وجہ ہے کہ وہ بہت کم الرجی کا باعث ثابت ہوتی ہیں۔ یہ بھی عین ممکن ہے کہ اگر ان کا استعمال بکثرت ہونے لگے تب بہت سے لوگ ان خصوصی میک اپ سے بھی الرجک ہونے شروع ہو جائیں۔

علاج

اس شے سے نجات حاصل کرنا ضروری ہے جو الرجی کا باعث ثابت ہوئی ہو وگرنہ مرض شدید نوعیت اختیار کرتا چلا جائے گا اور صورت حال بد سے بدتر ہوتی چلی جائے گی۔ اس مرض کے علاج کے سلسلے میں ٹوپیکل سٹیرائیڈز کے استعمال کی ضرورت درپیش ہوتی ہے جو بدقسمتی سے بذات خود کچھ لوگوں میں حساسیت پیدا کرنے کا باعث ثابت ہو سکتے ہیں۔

اری ٹینٹ ڈرماٹٹس

یہ مرض الرجک ڈرماٹٹس سے مختلف نوعیت کا حامل مرض واقع ہوا ہے اور یہ مرض جلد کے مختلف اجزاء کے براہ راست ردعمل کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے۔ یہ مرض الرجک ڈرماٹٹس سے زیادہ عام مرض ہے۔

ایسڈ اور الکلی اس مرض کو لاحق کرنے کا باعث ثابت ہو سکتے ہیں بشرطیکہ وہ زیادہ دیر تک جلد سے باہم روابط رہیں۔ جو لوگ اٹوپک ایگزیما کا شکار ہوں وہ دیگر لوگوں کی نسبت جلد اس مرض کا شکار ہو جاتے ہیں الرجک اور اری ٹینٹ دونوں ڈرماٹٹس کا علاج اسی اصول کے تحت کیا جاتا ہے جس اصول کے تحت ایگزیما کا علاج کیا جاتا ہے۔ الرجی کا سبب بننے والی شے سے نجات حاصل کرنا انتہائی ضروری ہوتا ہے تاکہ مرض شدت اختیار نہ کر سکے۔

انڈسٹری میں استعمال کرنے والی بیریئر کریمیں غیر مؤثر ثابت ہوتی ہیں لیکن کنڈیشننگ کریمیں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔

پسوریاسس

جلد کا یہ موذی مرض دنیا بھر کی محض ایک یا دو فی صد آبادی کو لاحق ہوتا ہے۔ اس

مرض کی بڑی بڑی خصوصیات یہ ہیں کہ اس مرض میں سرخ اور ابھرے ہوئے دھبے نمودار ہوتے ہیں جن کو پلیگ کہا جاتا ہے۔ یہ اکثر کہنیوں اور گھٹنوں پر نمودار ہوتے ہیں۔ یہ مرض ایگزیما سے جداگانہ مرض ہے۔ اس مرض سے جسم کا کوئی حصہ بھی متاثر ہو سکتا ہے جس میں ہاتھ کی ہتھیلیاں اور پاؤں کے تلوؤں کے علاوہ سر کی جلد بھی شامل ہے۔ لیکن یہ مرض منہ کو اپنا شکار نہیں بناتا اور کبھی کبھار ہی کوئی ایسی مثال سامنے آتی ہے کہ اس مرض نے منہ کو بھی اپنا نشانہ بنایا ہو۔ اکثر اوقات یہ مرض زیادہ شدت اختیار نہیں کرتا اور لوگ طبی امداد کے لیے رجوع نہیں کرتے لیکن یہ مرض خوف و ہراس پیدا کرنے کا سبب بھی بنتا ہے بالخصوص نوجوانوں میں حالانکہ عام طور پر اس مرض میں مبتلا مریض کو کھجلی یا خارش نہیں ہوتی بلکہ درد بھی محسوس نہیں ہوتا۔

اس مرض میں جلد کی بالائی تہہ ایپی ڈرمس اپنی نارمل حالت سے موٹی ہو جاتی ہے کیونکہ سیلوں کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ سیل عام طور پر بڑھتی ہوئی شرح کے تحت مہیا ہونے لگتے ہیں اور چند ہفتوں کی بجائے چند دنوں کے اندر اور جلد کی نچلی تہہ سے جلد کی سطح کی جانب چلے آتے ہیں اور جلد کی سطح پر پلیگ کی شکل اختیار کر جاتے ہیں۔

کوئی نہیں جانتا کہ یہ عمل کیسے شروع ہوتا ہے اور کیسے جسم میں پرورش پاتا ہے لیکن اس کی کچھ وجوہات منظر عام پر آئی ہیں۔ ان میں وائرس انفیکشن مثلاً انفلوئنزا اور بیکٹیریا انفیکشن مثلاً جلد پر زخم اور ہارمون کی سطح کی تبدیلیاں وغیرہ شامل ہیں۔ کچھ ادویات بھی اس مرض کا باعث ثابت ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر ملیریا سے بچاؤ کیلئے استعمال کی جانے والی ادویات وغیرہ۔

تازہ ترین تحقیق سے یہ بات بھی منظر عام پر آئی ہے جسم کے مدافعتی نظام میں کسی قسم کی خرابی کی بنا پر یہ مرض لاحق ہوتا ہے۔ ابھی یہ معلوم نہیں ہو سکا کہ وہ خرابی کیا ہو سکتی ہے۔ جسم کا مدافعتی نظام اس کا اپنا تحفظاتی نظام ہوتا ہے۔

یہ مرض پلیگ کے علاوہ بھی کئی ایک دیگر اقسام میں رونما ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اس مرض کے لاحق ہونے پر اکثر اوقات جسم کا ایک بڑا حصہ چھوٹے اور گول دھبوں کے ساتھ چھپ جاتا ہے اور مرض کی زیادہ شدت ہاتھ کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں میں

ہوتی ہے۔ جب محض سر کی جلد ہی اس مرض کا شکار ہو تو یہ مرض محض عام خشکی اور سکری کے موافق دکھائی دیتا ہے لیکن یہ مرض معمول کے شیمپو کے استعمال سے رفع نہیں ہوتا۔ بچوں میں اس مرض کا آغاز ان کے جسم کے نیپی والے حصے سے ہوتا ہے اور یہ محض نیپی ریش ہی دکھائی دیتا ہے۔ لہٰذا اس کی تشخیص ایک مسئلہ بن جاتی ہے۔

کئی ایک بدقسمت لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کے جسم کی جلد کا تقریباً تمام تر حصہ اس مرض کا نشانہ بنتا ہے۔ اس مرض کے دوران مرض کی جو صورت حال زندگی کے لیے خطرے کا باعث بنتی ہے وہ اری تھروڈرمک پسوریاسس کہلاتی ہے اور ایسی صورت حال کے شکار مریض کو فوری طور پر ہسپتال پہنچا دینا چاہیے۔ یہ ایک اچھا شگون ہے کہ مرض کبھی کبھار ہی ایسا رخ اختیار کرتا ہے لیکن عام طور پر اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ مریض اپنے جسم سے حرارت اور پانی کی کمی کو پورا کرنے سے قاصر ہوتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ ایسے مریض کی خصوصی نگہداشت کی ضرورت درپیش ہوتی ہے۔

علاج

اس مرض کا شکار تقریباً 40فی صد افراد اپنے جی پی (جنرل پریکٹیشنر) سے علاج کروانا نہیں چاہتے یا ان کو اپنے جی پی سے علاج کی ضرورت درپیش نہیں ہوتی۔ کچھ لوگ دھبوں کو سنجیدگی کے ساتھ نہیں لیتے کیونکہ وہ ان کی زندگیوں میں مداخلت سرانجام نہیں دیتے۔ کچھ لوگ موائسچرائزر کی بدولت جلد کو خشک ہونے اور پھٹنے سے بچاتے ہیں۔ سورج کی الٹراوایولٹ شعاعیں بھی فائدہ مند اثرات مرتب کرتی ہیں اور موسم گرما کے مہینوں میں پلیک مکمل طور پر غائب ہو جاتا ہے (اگرچہ 5فی صد مریضوں میں سورج کی یہی شعاعیں ان کے مرض کی صورت حال کو بدتر بنانے کا باعث بھی بنتی ہیں)

دیگر 60 فی صد مریض جو اس مرض کیلئے اپنے جی پی کی طرف جاتے ہیں انہوں نے ایسی صورت کے بارے میں پہلے کبھی نہیں سنا ہوتا اور ان کو یہ سن کر سکون کی سانس میسر آتی ہے کہ یہ مرض نہ تو ایک متعدی مرض ہے اور نہ ہی اس کا تعلق جلد کے سرطان سے ہے۔ مریض کو یہ جان کر طمانیت حاصل ہوتی ہے کہ یہ ایک قابل علاج مرض ہے۔ کچھ لوگ

سالہا سال تک اس مرض کا شکار رہتے ہیں۔ وہ کسی ڈاکٹر سے مشورہ طلب نہیں کرتے۔ وہ اس نکتہ نظر کے حامل ہوتے ہیں کہ اس مرض کے سلسلے میں کچھ نہیں کیا جا سکتا۔ بدقسمتی سے کچھ مریض اس خوش فہمی میں مبتلا ہوتے ہیں کہ محض چند روز تک کریم لگانے سے کوئی معجزہ رونما ہو جائے گا اور اس کے بعد وہ اس مرض سے چشم پوشی اختیار کرتے ہوئے اس کو بھول جاتے ہیں۔

زیادہ جدید طریقہ علاج کے تحت اس مرض پر قابو پانا ممکن ہوتا ہے لیکن اس کے باوجود بھی یہ امر ایک بھید ہی دکھائی دیتا ہے کہ یہ مرض کیوں لاحق ہوتا ہے۔ بچوں کے ضمن میں دانش مندانہ اقدام یہ ہوتا ہے کہ ان کے دیگر جلدی انفیکشن کا بخوبی علاج سرانجام دیا جائے۔ ایک مخصوص بیکٹیریم اس مرض کا ذمہ دار ٹھہرایا جاتا ہے اور اس کا فوری علاج پینسلین یا اسی نوعیت کی دیگر اینٹی بائیوٹک ادویات سے ممکن ہوتا ہے اور مرض کو پھیلنے سے روکا جا سکتا ہے۔

جلد کی روزانہ نگہداشت اس مرض میں ازحد سودمند ثابت ہوتی ہے اور ایک مثبت کردار ادا کرتی ہے۔ آرام دہ لباس بالخصوص سوتی لباس بھی سودمند ثابت ہوتا ہے حالانکہ اس حقیقت کو اکثر نظرانداز کر دیا جاتا ہے۔

موائسچرائزر ایمولی اینٹس اور جلد کی

عام نگہداشت

اس مرض میں جلد کی روزانہ کی نگہداشت کا معمول اپنانا ناگزیر ہوتا ہے۔ یہ عمل درآمد اس مرض کے علاج کا ایک اہم پہلو ہوتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو صابن کی بجائے اس کے نعم البدل کی ضرورت درپیش ہوتی ہے جیسے کہ ایکولیس کریم یا ای 45 کریم۔ اس عمل درآمد کی بدولت جلد لچکدار صورت اختیار کر جائے گی اور کٹنے پھٹنے سے بچنے کے علاوہ درد سے بھی بچ جائے گی۔

کول تار

یہ علاج کافی پرانا علاج ہے اور عرصہ دراز سے رائج ہے اور آج کل بھی اکثر

دیکھنے میں آتا ہے لیکن یہ احتیاط مدنظر رکھنی چاہیے کہ اس کو مکمل احتیاط کے ساتھ محض پلیگ کے اوپر ہی لگایا جائے کیونکہ یہ نارمل جلد پر جلن پیدا کرنے کا باعث ثابت ہوگا۔ آج کل نئی کریمیں بھی دستیاب ہیں اور ان کو زیادہ ترجیح دی جاتی ہے مثلاً پولی تار ...... یہ کریمیں نہ صرف مفید ہیں بلکہ مؤثر بھی ہیں۔

سٹیرائیڈ کریمیں

چونکہ یہ کریمیں مابعد اثرات کی حامل ہوتی ہیں لہٰذا ڈاکٹر اور مریض دونوں ان کے استعمال کے حق میں نہیں ہوتے۔ یہ یقیناً اس مرض میں مبتلا کئی ایک مریضوں کیلئے مؤثر ثابت ہوتی ہیں اور کچھ مریض ان کے استعمال پر اعتقاد بھی کرتے ہیں۔

عام طور پر اگر ایک معقول طاقت کی حامل سٹیرائیڈ کریم ایک مختصر متاثرہ جگہ پر استعمال کی جائے تو اس کے خطرناک مابعد اثرات رونما نہیں ہوتے۔ مسائل اس وقت سر اٹھاتے ہیں جبکہ یہ کریمیں زیادہ قوت کی حامل ہوتی ہیں اور زیادہ لمبے چوڑے متاثرہ حصے پر لگائی جاتی ہیں اور لگاتار قابل غور حد تک دورانیے تک کیلئے لگائی جاتی ہیں۔

ان کریموں کے استعمال کا ایک خطرہ یہ بھی ہوتا ہے کہ جب ان کا استعمال ترک کر دیا جائے تو مرض دوبارہ عود کر آتا ہے اور پہلے سے زیادہ شدید نوعیت کا حامل ہوتا ہے۔

دتھرانول (تجارتی نام دتھرو کریم)

دتھرانول سالہا سال سے زیر استعمال رہی ہے اور حال ہی میں اس کی مقبولیت میں ایک بار پھر اضافہ ہوا ہے۔ یہ پلیگ پر اثر انداز ہوتے ہوئے ان کی سوجن کو ختم کرتی ہے۔ کول تار کی طرح یہ بھی نارمل جلد پر جلن پیدا کرنے کا باعث بن سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کو احتیاط سے لگانا چاہیے اور محض متاثرہ حصے پر ہی لگانا چاہیے۔ عام طور پر اس کریم کو متاثر حصوں پر رات بھر لگا رہنے دینا ہوتا تھا لیکن اب اس کے لگانے کے دورانیے میں تخفیف کرتے ہوئے محض بیس تا تیس منٹ کر دیا گیا ہے۔ اب اس کریم کو 20 تا 30 منٹ تک متاثر حصوں پر لگانے کے بعد دھو دینا ہوتا ہے۔ یہ ان بالغ حضرات کیلئے ایک مفید علاج ہے جن کے پلیگ چھوٹے ہوں یا تعداد میں کم ہوں۔

کیلسی پوٹرائل (تجارتی نام ڈووونکس)

یہ ایک نیا علاج ہے اور آپ کے جی پی (جنرل پریکٹیشنر) کے نسخے پر دستیاب ہو سکتا ہے۔ ابھی تک یہ بات واضح نہیں ہو سکی کہ یہ کریم کس طرح کام کرتی ہے لیکن یہ کریم کیراٹینو سائٹس کی نشوونما کے عمل کو سست کر دیتی ہے ...... سیل جو کہ جلد کے تہہ کے اوپر ہوتے ہیں۔ حال ہی میں اس کی بچوں کے استعمال کی بھی اجازت فراہم کر دی گئی ہے اور ایسے مریض اس کریم کے علاج سے مستفید ہو سکتے جن کے جسم کے 40 فی صد حصے پر پسوپارسس کا مرض پھیل چکا ہو۔ اس کریم کو لگاتار چھ ہفتوں تک مسلسل استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن ایک وقت میں اس سے زائد دورانیے کیلئے استعمال کی اجازت نہیں ہوئی اور فی ہفتہ اس کریم کی جتنی مقدار استعمال کرنا ہوتی ہے اس کے بارے میں ڈاکٹر مشورہ دیتا ہے۔ اس کریم پر تحقیقات ہنوز جاری ہیں اور ایسا دکھائی دیتا ہے کہ یہ کریم مستقبل میں اس مرض کیلئے ایک شافی علاج ثابت ہوگی۔

پیووا

جن مریضوں میں پسوریاسس کا مرض کافی حد تک پھیل چکا ہو یہ علاج ان کے لیے سود مند ثابت ہوتا ہے۔ یہ ایک خصوصی علاج ہے اور ماہر امراض جلد کی نگرانی میں سر انجام دینے کی ضرورت درکار رکھتا ہے۔ مریض کو پسورالین نامی گولی کھلائی جاتی ہے اور گولی کھلانے کے چند گھنٹے بعد مرض کو الٹراوائلٹ لائٹ کی ایک لہر سے گزارا جاتا ہے اور اس لہر سے گزارنے کا دورانیہ بتدریج بڑھایا جاتا ہے۔ اس کے بعد ردعمل کو مدنظر رکھتے ہوئے اس کے دورانیے میں اضافہ کیا جاتا ہے۔ جو لوگ اس علاج کے عمل سے گزرتے ہیں مابعد عام طور پر اپنے آپ کو بہت بہتر محسوس کرتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ علاج انتہائی مؤثر اور کارگر ثابت ہوتا ہے اور محض چند ہی ہفتوں کے اندر اندر اپنی کارکردگی دکھاتا ہے۔ بہرکیف اس علاج میں ایک قباحت ہے ...... ایک خطرہ پنہاں ہے ...... وہ خطرہ یہ ہے کہ اس علاج کے بعد مابعد آنے والے زندگی کے کسی حصے میں بھی مریض جلد کے سرطان کا شکار ہو سکتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ مریض ضرور بہ ضرور جلد کے سرطان میں مبتلا ہو لیکن اس سے سرطان

میں مبتلا ہونے کے اس کے چانس قدرے بڑھ جاتے ہیں لیکن اس معمولی خطرے سے قطع نظر یہ علاج پسوریاسس کے مرض کے لیے ایک کارگر علاج ہے۔

ٹریٹی نیٹ، میتھوٹیکس ایٹ اور ازاتھوپرین

یہ تمام تر ادویات پسوریاسس کے مرض کی شدت کے پیش نظر تجویز کی جاتی ہیں اور ان ادویات کو ماہر امراض جلد کی نگرانی میں استعمال کرنا چاہیے۔ یہ ادویات دیگر امراض کیلئے بھی کارآمد ہوتی ہیں مثلاً سرطان وغیرہ اور ان ادویات کے مابعد اثرات کی محتاط پڑتال کی ضرورت بھی درپیش ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہ ادویات کبھی کبھار ہی تجویز کی جاتی ہیں۔

ایکنی (داغ دھبے)

ایکنی (داغ دھبے) جلد کی ایک عام شکایت ہے اور یہ شکایت نوجوانوں اور بچوں کو ازحد پریشان کرتی ہے۔ داغ دھبے کی حامل جلد نفسیاتی الجھنوں کا باعث بنتی ہے۔ دیگر جلدی بیماریوں کی طرح یہ بیماری شدید نوعیت کی حامل بھی ہوسکتی ہے اور معمولی نوعیت کی حامل بھی ہوسکتی ہے یعنی چہرے پر محض چند ایک داغ دھبے سے لیکر انتہائی شدید نوعیت کی حامل بھی ہوسکتی ہے جو کہ لمبے دورانیے پر محیط خصوصی علاج معالجہ درکار رکھتی ہے۔

یہ مرض زیادہ تر چہرے پر نمودار ہوتا ہے اور چہرے کے علاوہ چھاتی اور کمر پر بھی نمودار ہوسکتا ہے۔ یہ مرض عام طور پر نوجوانوں اور بچوں میں پایا جاتا ہے لیکن کچھ مردوں اور خواتین کو تیس برس کی عمر میں اس مرض کا علاج کروانا پڑتا ہے۔ اس مرض میں تقریباً دو تہائی نوجوان اپنے ڈاکٹر کے پاس جانے کی زحمت گوارا نہیں کرتے تا کہ اس کے علاج سے استفادہ حاصل کرسکیں بلکہ بازار سے اسکن کریمیں اور لوشن وغیرہ خرید کر استعمال کرتے رہتے ہیں جبکہ 20 فی صد مریض ایسے بھی ہوتے ہیں جن کے داغ دھبے اس بری نوعیت کے حامل ہوتے ہیں کہ انہیں طبی مشورے اور علاج معالجے کی ضرورت درپیش ہوتی ہے۔

علاج

غذا

عام طور پر یہ کہا جاتا ہے کہ مٹھائیاں اور چاکلیٹ ایکنی جیسے مرض کا باعث ثابت

ہوتی ہیں۔ تا ہم طبی نکتہ نگاہ کے تحت ...... یہ نکتہ نظر تحقیقاتی مطالعہ کے بعد قائم کیا ہے...... محض چاکلیٹ ہی صورت حال کو بدتر بنانے کا باعث ثابت ہوتی ہیں۔ یہ ایک عام عقل میں سمانے والی بات ہے کہ متوازن غذا جس میں کئی اقسام کے تازہ پھل اور سبزیاں بھی شامل ہوں یہ یقین دہانی کرواتی ہے کہ وٹامن اور دھاتوں کی وافر سپلائی کو ممکن بنایا جا رہا ہے تا کہ جسم اس قابل ہوسکے کہ وہ انفیکشن کے خلاف برسر پیکار ہوسکے اور جلد کو مناسب طور پر شفایاب کرسکے۔

ٹوپیکل ایجنٹ

ٹوپی سیلین اور ڈالاسن ٹی دو مثالیں ہیں۔ تحقیقات نے یہ ثابت کیا ہے کہ یہ پرآکسائیڈ کی نسبت ایک خفیف حد تک زیادہ مؤثر اور کارگر ثابت ہوتی ہیں اور یہ کم شدت اور درمیانی شدت کے حامل ایکنی کے مرض میں کارگر اور کارآمد ثابت ہوتی ہیں۔ ان کو دن میں ایک یا دو مرتبہ استعمال کرنا ہوتا ہے۔

اینٹی بائیوٹک

بہت سے لوگ اینٹی بائیوٹک کے سہارے ایکنی کے مرض کا مقابلہ کرتے ہیں۔ عام استعمال میں لائی جانے والی اینٹی بائیوٹک کا نام اوکسی ٹیٹرا سائیکلین ہے اور اس گروپ سے متعلق دیگر ادویات ہیں یعنی مائینوسائیکلین اور ڈوکسی سائیکلین وغیرہ۔ کچھ لوگ ٹیٹرا سائیکلین سے الرجک ہوتے ہیں۔ تاہم ارتھومائی سین یا ٹرائی متھوپرین دونوں موزوں ترین اینٹی بائیوٹک ہیں جو کہ استعمال میں لائی جاسکتی ہیں۔ ان ادویات کے استعمال سے ہر ماہ مرض میں دس فی صد بہتری دیکھنے میں آتی ہے اور علاج کا مکمل کورس چھ ماہ پر محیط ہوتا ہے اور عام طور پر اس دورانیے پر نظر ثانی بھی کی جاتی ہے۔ علاج کے آغاز میں ادویات کی زیادہ مقدار دی جاتی ہے جبکہ بتدریج ان کی مقدار کم کر دی جاتی ہے۔ مرض کی شدت جس قدر زیادہ ہوگی ادویات کی مقدار علاج کے آغاز میں اسی قدر زیادہ ہوگی۔

ہارمون تھراپی

خواتین کیلئے دوا سپر وٹیرون دستیاب ہیں۔ سپر وٹیرون جسم میں کچھ جنسی ہارمونز

پر اثر انداز ہوتی اور یہ رحم مادر میں پلنے والے بچے کو بھی نقصان پہنچا سکتی ہے لہٰذا اس کو ایک اور دوا اوسٹراڈیئل کے ساتھ ملا کر استعمال کروائی جاتی ہے۔

تحقیقات سے یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ یہ تھراپی اوکسی ٹیٹرا سائیکلین سے زیادہ مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ لیکن یہ تھراپی ہر کسی کے لیے موزوں ثابت نہیں ہوتی اور یہ مابعد اثرات کی بھی حامل ہوتی ہے۔

آئی سویٹری ٹینئین

یہ علاج ایکنی کی شدید نوعیت کے لیے مخصوص ہے کیونکہ اس علاج کے مابعد اثرات بہت زیادہ ہوتے ہیں اس لیے یہ علاج جلدی امراض کے ماہر کی ہدایت پر اور اس کی زیرنگرانی سرانجام دینا چاہیے اور جو شخص زیر علاج ہو اس پر محتاط انداز میں جلدی امراض کے ماہر کو نظر رکھنی چاہیے۔ اس کے مابعد اثرات میں بالوں کا کمزور اور پتلا ہو جانا بھی شامل ہے۔ ان کا گھنا پن ختم ہو کر رہ جاتا ہے۔

جلد کا سرطان

آج کل جلد کے سرطان کا تذکرہ عام ہے۔ ذرائع ابلاغ اس پر تفصیل سے روشنی ڈال رہے ہیں۔ گذشتہ پچیس برسوں میں اس بیماری کی شرح میں سو فی صد اضافہ ہوا ہے۔ جس ممالک میں سورج خوب چمکتا ہے جیسے آسٹریلیا وغیرہ ...... ان ممالک میں جلد کے سرطان کی شرح قابل غور حد تک زیادہ ہے۔

جلد کے سرطان کی بہت سی اقسام سورج کی مرہون منت ہوتی ہیں۔ جلد کے سرطان کی ایک خطرناک قسم میلی گننٹ میلانوما بھی سورج کی مرہون منت ہے۔ سورج کی تپش اس سرطان کا باعث بنتی ہے۔ بچپن میں سورج کی تپش سے متاثر جلد مابعد زندگی میں جلد کے سرطان کا باعث ثابت ہو سکتی ہے۔

اس کے باوجود بھی برطانیہ میں دھوپ سے لطف اندوز ہونے کا رواج عام ہے لیکن اہل آسٹریلیا اس رواج سے دست بردار ہو چکے ہیں اور لوگ دھوپ سے لطف اندوز ہونا ترک کر چکے ہیں۔

جلد کے سرطان کی نشاندہی اگر اس کے ابتدائی مرحلے میں ہی ہو جائے تو اس کا کامیاب علاج ممکن ہو سکتا ہے لیکن پرہیز علاج سے سو گنا بہتر ہے۔ جب بھی آپ دھوپ میں روبہ عمل ہوں تو سن اسکرین کے استعمال کو یقینی بنائیں اور گیارہ بجے سے تین بجے تک دھوپ میں روبہ عمل ہونے سے پرہیز کریں تاکہ آپ مابعد زندگی میں جلد کے سرطان سے محفوظ رہ سکیں۔

درجہ ذیل میں جلد کے سرطان کی کچھ اقسام پر روشنی ڈالی جا رہی ہے۔

سولر کیراٹوسسز

یہ سرطان آہستہ آہستہ جڑ پکڑتا ہے اور کئی برسوں بعد یہ بیماری اپنا جوبن دکھاتی ہے۔ اس بیماری میں جلد کی رنگت براؤن پڑ جاتی ہے اور کھردری اور بے قاعدہ دکھائی دیتی ہے۔ یہ سرطان ان افراد میں جڑ پکڑتا ہے جو اپنی گذشتہ زندگی میں سورج تلے بہت زیادہ وقت گزارتے رہے ہوں۔

اس مرض میں فلورو راسل کریم سے علاج ممکن ہوتا ہے۔ یہ کریم کیراٹوسسز سے نجات دلانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے لیکن یہ اگر گلٹی میں تبدیل ہو جائے تب سرجری کے ذریعے اس گلٹی کو نکلوانا ضروری ہوتا ہے اور یہ کام کسی ماہر سرجن کی زیرنگرانی سرانجام دیا جاتا ہے۔

بوون کی بیماری

یہ بیماری بھی سورج کی تپش کی مرہون منت ہوتی ہے اور یہ بیماری جلد کے سرطان کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ بیماری ہاتھوں اور پاؤں پر رونما ہوتی ہے لیکن یہ جسم کے کسی بھی حصے کو متاثر کر سکتی ہے اس میں چھاتی بھی شامل ہے۔ اس مرض میں جلد عام طور پر براؤن اور بے قاعدہ ہو جاتی ہے۔ یہ مرض ایگزیما سے ملتی جلتی دکھائی دیتی ہے۔ اگر کوئی فرد خدانخواستہ ایسی صورت حال سے دوچار ہو تو اسے جلد کا ٹیسٹ کروا لینا چاہیے کہ کہیں اس میں جلد کے سرطان کے آثار تو نہیں پائے جاتے۔ اس کا علاج بھی فلورو راسل کریم سے ممکن ہوتا ہے۔

میلی گننٹ میلانوما

یہ جلد کے سرطان کی ایک خطرناک قسم ہے۔ یہ مرض بھی آج کل بڑی تیزی کے ساتھ پھیل رہا ہے۔ یہ مرض کسی بھی عمر میں لاحق ہوسکتا ہے۔ اس کے لیے عمر کی کوئی قید نہیں ہے لیکن یہ مرض بچوں میں بہت کم دیکھنے میں آتا ہے اور زیادہ تر درمیانی عمر میں لاحق ہوتا ہے۔

اگر آپ کے جسم پر تل ہوں اور ان کی شکل وصورت، رنگ یا سائز میں تبدیلی آ رہی ہو تو یہ خطرے کی گھنٹی ہوسکتی ہے۔ آپ کو فوراً توجہ کرنی چاہیے۔

جن افراد کے جسم پر تل بکثرت موجود ہوتے ہیں ان کو اس بیماری کے لاحق ہونے کے خدشات زیادہ ہوتے ہیں۔

میلانوما کا علاج اس کی سرجری سے ہی ممکن ہوتا ہے۔ اگر اس کا سائز چھوٹا ہو تو سرجری سے مسئلہ حل ہوسکتا ہے۔ اگر تل کی نوعیت کے بارے میں شک ہو تو اس کی سرجری سرانجام دینے کے بعد اس کو مائیکروسکوپ ٹیسٹ کے لیے بھیجنا چاہیے۔ گلٹی کا سائز جس قدر بڑا ہوگا اس قدر زیادہ جلد سرجری کی نذر کرنا ہوگی تاکہ یہ یقین دہانی ہوسکے کہ اس سے مکمل طور پر نجات حاصل ہوچکی ہے۔

سرجری کی بدولت بہت سے افراد مکمل طور پر صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ سرجری کے بعد بھی اکثر کوئی کمی بیشی رہ جائے تو لیزر کے علاج سے اس کو دور کرنا ممکن ہوتا ہے۔

باسل سیل کارکی نوما

جلد کی یہ گلٹی روڈنٹ السر کے نام سے بھی پکاری جاتی ہے۔ دیگر گلٹیوں کی طرح یہ گلٹی بھی زیادہ تر سورج کی تپش کی مرہون منت ہوتی ہے۔ یہ مرض بڑی عمر کے افراد کو زیادہ لاحق ہوتا ہے لیکن یہ عمر کے کسی بھی حصے میں لاحق ہوسکتا ہے۔ یہ مرض چہرے پر ظاہر ہوتا ہے بالخصوص ناک اور آنکھوں کے اردگرد۔ اس مرض کا شافی علاج بھی بذریعہ سرجری ممکن ہوتا ہے۔ اگر اس مرض کا علاج نہ کیا جائے تو گلٹی کے حجم میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

کچھ گلٹیوں کا کامیاب علاج ریڈیوتھراپی کے ذریعہ ممکن ہوتا ہے اور اس علاج کے مابعد اثرات بھی بہت کم ہوتے ہیں۔

اسکیومس سل کیری نوما

یہ مرض زیادہ تر ان لوگوں میں پایا جاتا ہے جو آؤٹ ڈور شغل میں مصروف رہتے ہیں اور یہ مرض زیادہ تر ان لوگوں کو اپنا نشانہ بناتا ہے جن کی عمر 55 برس سے زائد ہوتی ہے۔ اس مرض کا علاج بھی سرجری سے ممکن ہوتا ہے۔

باب نمبر 5

جلد کی نشوونما

جس طرح ایک کتاب کی ظاہری شکل وصورت اس کتاب میں درج مواد کی نشاندہی نہیں کرتی بلکہ اسی طرح آپ اپنی جلد کو کتنا ہی کیوں نہ چھپائیں یہ آپ کی صحت کا راز کھول کر رکھ دے گی۔ آپ میک اپ کی کتنی ہی تہیں اپنی جلد پر کیوں نہ لگا لیں...... پاؤڈر اور کریم خواہ کتنی کثیر مقدار میں کیوں نہ تھوپ لیں لیکن آپ کی جلد پر پڑی جھریاں اور آپ کے چہرے پر ظاہر ہونے والی لکیریں آپ کی عمر کا بھید کھول کر رکھ دیں گی۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ لوشن اور کریمیں اپنا کردار بخوبی نبھاتی ہیں لیکن جلد کی نگہداشت میں سب سے زیادہ کردار پانی ادا کرتا ہے۔ جس طرح انگور خشک ہو کر کشمش کی شکل اختیار کر جاتا ہے اسی طرح جلد پر جھریاں نمودار ہو جاتی ہیں بشرطیکہ اس کی نمی ختم ہو جائے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ دن بھر میں کم از کم آٹھ گلاس پانی پئیں اور اس کے علاوہ مشروبات اور جوس وغیرہ کا استعمال بھی بکثرت کریں تاکہ آپ کی جلد کو مطلوبہ نمی میسر آتی رہے اور اس کی نشوونما کا عمل جاری وساری رہے۔

پروٹین کا استعمال ایک اور ناگزیر ضرورت ہے۔ جسم کی دیگر بافتوں اور ساختوں کی طرح آپ کی جلد کی ساخت بھی پروٹین کی مرہون منت ہے۔ بہرکیف ایک متوازن غذا جس میں تمام تر لازمی غذائی اجزاء شامل ہوں۔ اس میں مطلوبہ وٹامن اور دھاتیں موجود ہوں...... ایسی غذا تمام تر جسمانی صحت کی خوشحالی اور برقراری کی ضمانت ہوتی ہے۔

بیٹا کیروٹین کی حامل غذا اور وٹامن ''اے'' سیل کی بناوٹ اور تشکیل کے عمل کو

بڑھاتا ہے اور یہ عمل ایک صحت مند جلد کے لیے انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ وٹامن ''اے'' جلد کی نرمی برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے اور انفیکشن کے خلاف مزاحمت فراہم کرتا ہے۔ بیٹا کا روٹین اور وٹامن ''اے'' کی کمی کی بدولت کئی ایک جلدی بیماریاں منظر عام پر آتی ہیں اور جلد اپنا رنگ روپ کھو بیٹھتی ہے۔ وٹامن ''سی'' کیپی لریز کو تقویت بہم پہنچنے کا باعث بنتا ہے اور جلد کے زخموں کو شفا بخشنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ وٹامن ''بی'' جلد کو ایگزیما سے بچانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ کیلیشم جلد کو نرمی عطا کرتا ہے اور اس کو ہموار بناتا ہے اور فولاد جلد کی زردی کو زائل کرتا ہے۔ پوٹاشیم خشک جلد کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے اور زنک جلد کو صحت مند رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

اگر آپ کی عام صحت بحال ہوگی تو آپ کی جلد کی صحت بھی بحال رہے گی۔ آپ کی جلد کی صحت آپ کی عمومی صحت کی مرہون منت ہے۔ اگر آپ کی عمومی صحت بحال نہ ہوگی تب آپ کی جلد کو بھی کئی ایک بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔

جسم کا مدافعتی نظام

جسم کا مدافعتی نظام عطیہ خداوندی ہے۔ یہ نظام مختلف بیماریوں کے خلاف مدافعت سرانجام دیتا ہے۔ اس نظام میں اتنی قوت موجود ہوتی ہے کہ یہ ان وائرس۔ بیکٹیریا اور دیگر جراثیموں کے خلاف ہماری مدافعت سرانجام دے جو ہمارے اردگرد پھیلے ہوئے ہیں۔ تاہم ناقص غذا کی بدولت جسم کا یہ نظام کمزور پڑ جاتا ہے اور اپنی کارکردگی مؤثر طور پر برقرار نہیں رکھ سکتا۔ متوازن غذا ہی بیماریوں سے محفوظ رہنے کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔

ہمارا مدافعتی نظام ہمارے جسم کا دفاعی حصار ہے۔ یہ چھوٹی اور بڑی بیماریوں کے خلاف ہمارا دفاع سرانجام دیتا ہے۔ جوں ہی کوئی جراثیم ہمارے جسم میں داخل ہوتا ہے ہمارا مدافعتی نظام اس کے خلاف برسر پیکار ہو جاتا ہے اور اس سے نجات حاصل کرنے کی جدوجہد میں مصروف ہو جاتا ہے۔ یہ نظام اس قدر مستعد ہوتا ہے کہ یہ بیرونی جراثیم کی شناخت رکھتا ہے اور اگلی مرتبہ جب یہ جسم میں داخل ہوتا ہے تو اس کے خلاف فوری اور مؤثر کارروائی کرتا ہے اور اس کے خلاف صف آرا ہو جاتا ہے۔ یہ عمل ''حاصل کردہ مدافعت'' کہلاتا ہے۔

ڈیکسی نیشن اس سلسلے کی ایک بہترین مثال ہے جس کے ذریعے ہم مدافعت حاصل کرتے ہیں۔

جب تک ہمارا مدافعتی نظام حالت صحت میں رہتا ہے اس وقت تک یہ بیماریوں کے خلاف ہماری مدافعت اور تحفظ سرانجام دیتا ہے۔ لیکن یہ نظام ناقص غذا۔ ماحولیاتی آلودگی۔ کھچاؤ اور تناؤ کی حالت اور بڑھتی عمر کے قدرتی عمل کی بدولت کمزور پڑ جاتا ہے۔

لہٰذا ہمیں اپنے مدافعتی نظام کو مستحکم حالت میں رکھنا درکار ہوتا ہے اور اس کا توازن برقرار رکھنا بھی درکار ہوتا ہے۔

جلد کی بہتر نگہداشت

جلد کی بہتر نگہداشت کیلئے وٹامن ''ای'' کی افادیت کو تسلیم کیا گیا ہے۔ آپ جلد کی بہتر نگہداشت کی کوئی بھی تدابیر زیر غور لائیں آپ کو اس میں وٹامن ''ای'' ضرور ملے گا۔ درحقیقت وٹامن ''ای'' میں نمی فراہم کرنے کی خصوصیات بدرجہ اتم موجود ہوتی ہیں۔ اس وٹامن کو آپ براہ راست اپنی جلد میں جذب کر سکتے ہیں...... کریموں، لوشنوں اور تیل کی صورت میں...... یہ آپ کی جلد میں پانی کی کمی کو پورا کرتا ہے اور آپ کی جلد کی لچک کو برقرار رکھتا ہے۔ یہ انتہائی حساس جلد میں بھی جلن پیدا نہیں کرتا۔

وٹامن ''ای'' نہ صرف جلد کو حالت صحت میں لانے میں معاون ثابت ہوتا ہے بلکہ اس کو خوشنما رکھنے اور خوشنما دکھانے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ یہ آپ کی جلد کی کئی ایک خرابیوں اور بیماریوں کو رفع کرنے کا باعث بھی بنتا ہے۔ تاہم یہ ہمارے سیل کی حفاظت بھی کرتا ہے۔ جب تک ہم میں زندگی کی رمق موجود ہوتی ہے نئے سیل بنتے رہتے ہیں اور مردہ سیل کی جگہ لیتے رہتے ہیں۔ ہم جتنے زیادہ جوان ہوتے ہیں اتنے زیادہ نئے سیل ہمارے جسم میں بنتے رہتے ہیں۔ جب ہم بیس برس کی عمر کو پہنچ جاتے ہیں تب ہمارے جسم میں نئے سیل اور مردہ سیل کی تعداد برابر ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد مردہ سیل کی تعداد زیادہ ہوتی جاتی ہے اور نئے بننے والے سیل کی تعداد کم ہوتی جاتی ہے۔ وٹامن ''ای'' اس سلسلے میں ہماری معاونت سرانجام دیتا ہے۔ اس کو جلد کا محافظ کہنا بے جا نہ ہوگا۔

جلد کیلئے تیل

جلد جتنی زیادہ بوڑھی ہوتی چلی جاتی ہے اتنا زیادہ تیل درکار رکھتی ہے تیل کی بڑی کارگزاری یہ ہوتی ہے کہ وہ نمی برقرار رکھتا ہے اور جلد میں پانی کی کمی واقع ہونے کے عمل کو روکتا ہے۔ لہٰذا یہ بھی ایک محافظ کا کردار ادا کرتا ہے اور اور یہ جلد کی صحت کے کئی ایک پہلوؤں سے اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ کئی ایک وجوہات کی بنا پر جلد کی نمی متاثر ہوتی ہے۔ ہمارے اندرونی جسمانی نظام کی کارکردگی متاثر ہونے کی بنا پر یہ نظام ہماری جلد کو پانی بہم پہنچانے میں ناکام ہو جاتا ہے۔

خشک ماحول اور موسم جو سینٹرل ہیٹنگ کا مرہون منت ہوتا ہے یا پھر سرد ہوا ہماری جلد کے پانی کیلئے نقصان کا باعث ثابت ہوتی ہے۔ اگر ہماری جلد پر تیل کا لیپ کر دیا جائے تو یہ تیل ہماری جلد کی نمی کو برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوسکتا ہے اور ماحولیاتی اثرات کو زائل کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

ایسے افراد جن کی تیل مہیا کرنے والی غدودیں زیادہ کام کرتی ہوں...... زیادہ فعال ہوں اور اس بنا پر ان کی جلد چکنی ہو...... ایسی صورت میں تیل کی بیرونی تہہ درحقیقت معاون اور مددگار ثابت ہوتی ہے کیونکہ یہ تیل بنانے والی غدودوں کو یہ سوچنے پر مجبور کرتی ہے کہ جلد پر پہلے ہی کافی مقدار میں تیل موجود ہے لہٰذا اس کی مزید پیداوار کو باقاعدہ بنانا چاہیے۔

جلد پر تیل لگانے کی بدولت جلد کی نشوونما میں بھی معاونت حاصل ہوتی ہے کیونکہ اکثر تیل وٹامن ''ای'' کے حامل ہوتے ہیں۔

ہم اپنی جلد کے ساتھ اکثر و بیشتر زیادتی کے مرتکب پائے جاتے ہیں لیکن اس کے باوجود بھی وہ ہماری بہتر خدمات سرانجام دیتی ہے۔ جلد کی نشوونما کا ایک جامع پروگرام ہمیں جلدی بیماریوں سے دور رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اگر ہمارے جسم کے مدافعتی نظام میں کمزوری واقع ہو چکی ہو اور اس کی کارکردگی متاثر ہوئی ہو تو اس کا اثر ہماری جلد پر بھی پڑے گا۔ اگر ہم اپنی جلد کے نشوونما کے پروگرام پر اپنے عمل درآمد کو یقینی بنا رہے ہوں گے تو اس موقع پر یہ پروگرام ہمارا معاون ثابت ہوگا۔

جلد کے انفیکشن

آبلے، گلٹیاں، پھوڑے پھنسیاں وغیرہ

یہ تمام تر صورت حال اس وقت آپ کو درپیش آتی ہے جبکہ آپ جسمانی کمزوری کا شکار ہوتے ہیں۔ ناقص غذا کی بدولت کمزوری آپ پر غالب آ جاتی ہے اور آپ کی قوت جاتی رہتی ہے یا پھر آپ خدانخواستہ ذیابیطس یا خون کی خرابی کا شکار ہوتے ہیں درحقیقت یہ صورت حال جسم کے مدافعتی نظام کو کمزوری سے ہمکنار کرنے کا باعث بنتی ہے۔

بار بار بیماری کا حملہ اس امر کی عکاسی کرتا ہے کہ آپ کے جسم کا مدافعتی نظام کمزور پڑ چکا ہے اور اس کا بڑا سبب ناقص غذا کا استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ الرجی بھی اس کا ایک سبب ہو سکتا ہے اور کاربوہائیڈریٹس کا بکثرت استعمال بھی اس کا ایک سبب بن سکتا ہے۔ لہٰذا اپنے مدافعتی نظام کو تقویت پہنچانے کیلئے آپ کو اپنی غذا پر اپنی توجہ مرکوز کروانی ہوگی اور یہ ایک لازمی امر ہے۔ اس غذا سے پرہیز کرنا ہوگا جو جسم کے مدافعتی نظام پر بری طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ زنک اور وٹامن ''اے'' آبلوں اور پھوڑے پھنسیوں کے علاج کے لیے معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

سپلیمنٹ

☆ وٹامن ''سی'' 500 ملی گرام روزانہ

☆ بیٹا کاروٹین...... 15 تا 30 ملی گرام روزانہ

☆ زنک.......... 20 ملی گرام روزانہ

شنگلز اور کولڈ سورز (سرد پھوڑے)

یہ دونوں ان 70 وائرسوں میں سے ہیں جو ہرپس فیملی تشکیل دیتے ہیں۔ جیسا کہ بیکٹیریل انفیکشن کے ضمن میں ممکن ہوتا ہے بالکل اسی طرح وائرل انفیکشن میں بھی وہ غذائی عناصر جو ہمارے جسم کے مدافعتی نظام کو تقویت پہنچاتے ہیں وہ ان وائرل انفیکشن سے نپٹنے میں ہمارے معاون ثابت ہوں گے۔ بیٹا کاروٹین وائرس کی راہ میں رکاوٹ بنتا ہے اور سفید سیلوں کو یہ تحریک بخشتا ہے کہ وہ وائرس کا مقابلہ کریں اور ٹی۔ ہیلپر سیلوں کی

تعداد بڑھاتا ہے (جو دیگر سیلوں کی معاونت سرانجام دیتے ہیں) اور یہ سب کچھ ہمارے جسم کے مدافعتی نظام میں وقوع پذیر ہوتا ہے۔ وائرس انفیکشن کے ساتھ نپٹنے میں وٹامن ''سی'' اور ''زنک'' بھی مؤثر ثابت ہوتا ہے۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جو غذائیں غیر۔ لازمی امینو ایسڈ آرگینائن کی حامل ہوتی ہیں (یہ جسم بذات خود بناتا ہے) اور اس کو براہ راست غذا سے حاصل کرنے کی جسم کو کوئی ضرورت نہیں ہوتی) وہ وائرس سے متاثرہ افراد کیلئے مناسب نہیں ہوتیں۔ آرگینائن کی حامل غذاؤں میں بادام اور مونگ پھلی وغیرہ بھی شامل ہیں۔ ہرپس کے کئی ایک مریضوں کو وہ غذا دی گئی جس میں آرگینائن کی مقدار کم تھی تو ان کے انفیکشن کو کنٹرول کرنے میں مدد حاصل ہوئی۔ ایک لازمی امینو ایسڈ لیزائن (یہ جسم بذات خود نہیں بناتا اور اس کو غذا سے حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے) ہرپس کے انفیکشوں میں معاون ثابت ہوا ہے۔ وٹامن ''سی'' بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔

آرگینائن / لیزائن تھیوری ایک متنازعہ تھیوری ہے لیکن ماہرین اس نکتہ نظر کے حامل ہیں کہ یہ تھیوری مؤثر ثابت ہو سکتی ہے۔ تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ وائرس آرگینائن کے مناسب لیول اور لیزائن کے کم لیول پر انحصار کرتا ہے۔ لہٰذا لیزائن سپلیمنٹ اور آرگینائن سے پرہیز مناسب دکھائی دیتا ہے۔ ماہرین اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ کم مقدار آرگینائن اور زیادہ مقدار لیزائن کی تھیوری کی کامیابی ان دونوں کے درمیان توازن برقرار رکھنے میں پنہاں ہے لیکن ہر ایک فرد کیلئے مطلوبہ توازن قائم کرنا نہ صرف مشکل امر ہے بلکہ اس میں غلطی کے امکان کو بھی نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ وہ غذائیں جن میں لیزائن زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے ان میں پھل اور سبزیاں، مچھلی دیگر سمندری خوراک اور گائے اور مرغی کا گوشت وغیرہ شامل ہیں۔

ایگزیما

اس مرض کی بنیادی وجہ ابھی تک معلوم نہیں ہو سکی لیکن ماہرین عرصہ دراز سے خوراک اور ایگزیما کے تعلق سے بخوبی واقف ہیں۔ بہت سے مطالعہ جات اور تحقیقات نے یہ بات پایہ تکمیل تک پہنچائی ہے کہ اس بیماری کی ایک وجہ فوڈ الرجی بھی ہے۔ دیگر ایسی

بیماریاں جو الرجی کی پیداوار ہوتی ہیں مثلاً دمہ وغیرہ اور جذباتی عناصر بھی اس بیماری کو لاحق کرنے کے اہم اسباب ہیں۔ گائے کا دودھ، انڈے، گندم، مچھلی اور مغزیات وغیرہ اس مرض میں ضرر رساں ثابت ہوتے ہیں۔ اس مرض کے بہت سے مریضوں کے ضمن میں یہ مشاہدہ کیا ہے کہ ان کی غذا سے ضرر رساں غذا کے اخراج کے بعد ان کے مرض کو بے قابو ہونے سے بچانا عین ممکن ہوا تھا۔ تاہم غذاؤں کے اس اخراج کو ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق ممکن بنانا چاہیے بالخصوص بچوں کے ضمن میں یہ احتیاط ازحد ضروری ہے۔

بہت سے غذائی ماہرین اس امر سے اتفاق کرتے ہیں کہ مریض کی غذا سے مصنوعی رنگ اور صاف چینی کے علاوہ چکنی چربی دار غذائیں مثلاً سرخ گوشت، ڈیری کی مصنوعات، انڈے، بسکٹ اور پیسٹری وغیرہ خارج کر دی جائے تو یہ امر مریض کیلئے سودمند ثابت ہوتا ہے اور مرض میں خاطر خواہ کمی کا باعث ثابت ہوتا ہے۔ اگر برداشت کرنا ممکن ہو سکے تو تیل کی حامل مچھلی مثلاً ٹروٹ اور سالمن وغیرہ مریض کی غذا کا حصہ بنانا چاہیے اور ویجیٹیبل آئل بھی مریض کی غذا کا جزو بنانا چاہیے۔ تازہ غذاؤں بشمول پھل، سبزیاں اور دالوں وغیرہ کا بکثرت استعمال کرنا چاہیے اور تازہ غذاؤں کے استعمال کو اپنا معمول بنانا چاہیے۔

سپلیمنٹیشن (غذائی پروگرام)

محفوظ غذائی پروگرام جو اگزیما کے مرض میں معاون ثابت ہوگا ایوننگ پرائم روز آئل ہے۔ یہ سمجھنے کیلئے کہ ایسا کیوں ہے آپ کو غذا کے خصوصی گروپ کے کردار کو زیر نظر رکھنا ہوگا جو اہم روغنی ایسڈز (Acids) کہلاتا ہے۔

اہم روغنی ایسڈز (Acids) کا کردار

جسم کو روغنیات کی بھی ضرورت ہوتی ہے تا کہ وہ اپنی کئی ایک اقسام کی حامل کارکردگی کو ممکن بنا سکے۔ لہٰذا غذا میں ان کا موجود ہونا انتہائی اہمیت کا حامل ہے آج کل جدید غذا ان کی شمولیت سے محروم ہے۔ لہٰذا اگزیما کے مریضوں کے جسم میں اہم روغنی ایسڈز کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

یہ روغنیات دو خاندانوں سے تعلق رکھتے ہیں۔ ایک خاندان سے متعلق روغنی ایسڈ

تیلوں کے بیجوں میں پائے جاتے ہیں مثلاً سن فلاور اور ایوننگ پرائم روز آئل وغیرہ۔

دوسرے خاندان سے متعلق روغنیات مچھلی کے تیلوں وغیرہ میں پائے جاتے ہیں اور یہ جسم میں ایک انتہائی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تاہم ان کی پیداوار مختلف عناصر مثلاً عمر، خوراک (غذا) اور ہارمونز کی صورت حال کی بدولت متاثر ہوتی ہے۔

کولسٹرول کی حامل غذائیں ان روغنی ایسڈز کی پیداوار کی جسم کی اہلیت کو متاثر کرتی ہیں۔

بیماریوں کے علاج میں اہم روغنی ایسڈز کا کردار

خوراک میں ان ایسڈز کی کمی وزن میں کمی اور اگزیما کے مرض کا باعث ثابت ہو سکتی ہے۔ ان میں سے ہر ایک انفرادی ایسڈ مختلف بیماریوں کے علاج میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر گاما لینولینک ایسڈ (جی ایل اے) کی حامل غذائیں اگزیما کے علاج کے علاوہ الرجی کی بنا پر لاحق ہونے والی دیگر بیماریوں کا ایک کامیاب علاج ثابت ہوتی ہیں۔ یہ انفرادی ایسڈ ان بیماریوں کا شافی علاج ثابت ہو سکتے ہیں جو جسم کے مدافعتی نظام کی کمزوری کے باعث لاحق ہوتی ہیں اور اس سلسلے میں تحقیقات ہنوز جاری ہیں۔

ایوننگ پرائم روز ایک زرد رنگ کا پھول ہوتا ہے اور اس کے بیجوں میں شامل جی ایل اے کی بدولت یہ صحت مندانہ خصوصیات کا حامل ہے۔ بہت سے ویجیٹیبل آئل لینولک ایسڈ کے حامل ہوتے ہیں جو ایک اہم روغنی ایسڈ ہے۔ اس میں نارمل غذائیت پائی جاتی ہے۔

اگر جسم بذات خود اہم روغنی ایسڈز کی تیاری سے قاصر ہو اور اسے یہ ایسڈز غذا کے ذریعے بھی دستیاب نہ ہوں تب جسم کے کئی حصے متاثر ہو سکتے ہیں۔ ایوننگ پرائم روز آئل کئی ایک بیماریوں میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

بال، جلد اور ناخن

تحقیقات سرانجام دینے کے مدنظر ایوننگ پرائم روز آئل کو خشک آنکھوں کے علاج کے طور پر استعمال کروایا گیا اور یہ بات مشاہدے میں آئی کہ اس کے استعمال کیوجہ سے جلد، بالوں اور ناخنوں کی صورت حال میں بھی بہتری واقع ہوئی تھی۔ اس کے علاوہ بہت سے لوگ اس ایوننگ پرائم روز آئل کی افادیت بطور خوبصورتی کے ایک اندرونی علاج بھی تسلیم

کر چکے ہیں۔ اس کا استعمال جلد کو نرم بناتا ہے۔ ناخنوں کو سختی عطا کرتا ہے اور بالوں کو مضبوطی اور چمک عطا کرتا ہے اور درحقیقت ایوننگ پرائم روز آئل خشک آنکھوں کے علاج میں بھی کارگر ثابت ہوا تھا۔

مچھلی کے تیل

یہ اینٹی، الرجک واقع ہوئے ہیں۔ مچھلی کے تیل کی افادیت اس وقت منظر عام پر آئی جب ڈنمارک کے دو سائنس دان جان دایئر برگ اور ہینز بینگ نے 1976ء میں گرین لینڈ کی جانب اپنے سفر کے دوران ایک اسکیمو کے خون کا نمونہ حاصل کیا۔ ان دونوں سائنس دانوں کے ہمراہ ڈاکٹر ھوگ منکلیئر بھی تھا جو ایک غذائی بائیوکیمسٹ تھا جس نے اس سے پیشتر یہ دریافت کیا تھا کہ اسکیموؤں کے خون میں کلیسٹرول کی مقدار انتہائی کم ہوتی ہے حالانکہ ان کی خوراک میں حیوانی روغنیات بے انتہا مقدار میں شامل ہوتے ہیں۔

جب ڈائیر برگ اور بینگ نے اسکیموؤں کے خون کا تجزیہ کیا تو انہیں معلوم ہوا کہ ان کے جسموں میں اہم روغنی ایسڈ ایکوسا پینٹونک (ای پی اے) کافی زیادہ مقدار میں موجود تھا۔ اس کے علاوہ ڈی کوسا پینٹونک ایسڈ (ڈی پی اے) بھی وافر مقدار میں موجود تھا۔ یہ دونوں بشمول ڈی کوسا ہیکسا نک ایسڈ (ڈی ایچ اے) اومیگا تین روغنی ایسڈ کہلاتے ہیں۔ ایگزیما، ایکنی اور پسوریاسس جیسے امراض میں مچھلی کے تیل کی افادیت کو تسلیم کیا گیا ہے اور مچھلی کے تیل کے استعمال سے ان امراض میں گرفتار مریضوں میں نمایاں بہتری کے آثار نمودار ہوتے ہیں۔

آج کل ہم بہت کم مچھلی کھاتے ہیں اور بالخصوص چربی کی حامل مچھلی کا استعمال بہت کم کرتے ہیں۔ مچھلی اومیگا تین اہم روغنی ایسڈز (Acids) کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔

غذائی ماہرین یہ سفارش کرتے ہیں کہ ہم اپنی غذا سے حیوانی روغنیات یعنی حیوانی چربی کی مقدار کو کم کر کے مچھلی اور مچھلی کے تیل کے علاوہ ویجیٹیبل آئل کی مقدار بڑھا دیں تو ایسی صورت میں ایگزیما کے علاوہ الرجی سے لاحق ہونے والی دیگر بیماریوں سے بخوبی محفوظ رہ سکتے ہیں اور اگر خدانخواستہ ان میں کوئی بیماری لاحق ہو چکی ہو تو ہمارا متذکرہ عمل درآمد ہمیں اس بیماری سے نجات دلانے میں معاون ثابت ہوگا۔

وٹامن ''اے''

جلد کی مناسب نشوونما اور نگہداشت کے لیے وٹامن ''اے'' انتہائی اہمیت کا حامل ہے اور اس کی اشد ضرورت درپیش ہوتی ہے۔ یہ ایگزیما کے مرض کے خلاف بھی ایک مؤثر ہتھیار ثابت ہوتا ہے۔ اگر جسم میں وٹامن ''اے'' کی کمی واقع ہو جائے تو جسم کی جلد میں سختی عود کر آتی ہے۔ اور ایگزیما کے مرض میں بھی جلد میں سختی آ جاتی ہے۔

زنک

ایگزیما کی بیماری میں زنک بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ جلد کے سیلوں کی افزائش میں بھی ملوث ہوتا ہے اور ایگزیما کے مرض کے دوران جسم میں زنک کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

وٹامن ''سی''

ایگزیما کے مرض میں وٹامن ''سی'' بھی اہمیت کا حامل ہوتا ہے اور اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ایگزیما کے لیے سپلیمنٹ

☆ وٹامن اے .... 7500 آئی یو روزانہ
(حاملہ عورتوں کو سپلیمنٹ فارم میں 2500 آئی یو سے زائد نہیں لینا چاہیے)
☆ وٹامن ای .... 400 آئی یو روزانہ
☆ وٹامن سی .... 500 ملی گرام روزانہ
☆ زنک .... 20 ملی گرام روزانہ
☆ مچھلی کا تیل .... ایک یا دو گرام روزانہ

پسوریاسس کیلئے تجویز کردہ غذا

(i) ناشتہ:۔

ایک گلاس اورنج جوس، کارن فلیک ہمراہ دودھ، چائے یا کافی۔

(ii) بعد از صبح:۔

ایک کپ سکمڈ دودھ ہمراہ ایک بسکٹ (آپ دودھ کی بجائے چائے یا کافی بھی استعمال کر سکتے ہیں)

(iii) دوپہر کا کھانا:۔

اسٹیم چکن یا مچھلی، ایک روٹی، ایک سبز یا زرد سبزی، سلاد کچی سبزیوں سے تیار کردہ اور پسندیدہ پھل۔

(iv) بعد از دوپہر:۔

چائے، کافی، دودھ یا سافٹ ڈرنک ہمراہ ایک بسکٹ۔

(v) رات کا کھانا:۔

سوپ، مٹن، دال اور دہی، روٹی، پھل۔

(vi) سوتے وقت:۔

ایک کپ سکمڈ دودھ ہمراہ شہد۔

سپلیمینٹیشن

اس مرض میں زنک بھی کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ پسوریاٹک مریضوں میں زنک کی مقدار کم ہو جاتی ہے جبکہ تانبے کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے۔

اہم روغنی ایسڈز (Acids)

پسوریاسس کے مرض میں مچھلی کا تیل مفید ثابت ہوتا ہے اور اس کے استعمال سے اس مرض میں افاقہ ممکن ہوتا ہے۔

سپلیمنٹ

- ☆ وٹامن اے.......... 7500 آئی یو روزانہ
- ☆ وٹامن ڈی.......... 400 ملی گرام روزانہ
- ☆ وٹامن ای.......... 200 تا 400 ملی گرام روزانہ
- ☆ زنک.......... 20 ملی گرام روزانہ

- ☆ مچھلی کا تیل.......... ایک تا دو گرام روزانہ
- ☆ ایوننگ پرائم روز آئل...... دو تا تین گرام روزانہ

ایکنی

ماہرین کے خیال میں ایسی غذائیں مثلاً برگر، چپس اور کولا، مٹھائیاں اور چاکلیٹ وغیرہ یہ اشیاء بچپن میں اس وقت اس مرض کا باعث بنتی ہیں جبکہ ہارمونز کی کارگزاری اپنے جوبن پر ہوتی ہے۔ ان ممالک میں اس مرض میں مبتلا مریضوں کی تعداد کہیں زیادہ ہے جو متذکرہ غذائیں زیادہ استعمال کرتے ہیں بہ نسبت ان ممالک جن کے معاشروں سے جوان غذاؤں سے آشنا نہیں ہیں۔ وہ غذائیں جو زیادہ چکنائی یا روغنیات کی حامل ہوتی ہیں مثلاً سرخ گوشت اور چاکلیٹ وغیرہ ان غذاؤں کے نعم البدل کے طور پر تازہ پھل اور سبزیاں استعمال کرنی چاہئیں۔ کھانا کھانے سے پیشتر بے تحاشا پانی پینا چاہیے۔ آئس کریم کی بجائے دہی استعمال کرنی چاہیے۔ یہ وہ تدابیر یں ہیں جن کو اختیار کرتے ہوئے مرض کی شدت میں کمی لائی جا سکتی ہے۔

غذائی علاج

ناقص غذا کی بدولت ایکنی کے مریض کئی اقسام کے وٹامن اور دھاتوں کی کمی کا شکار ہو سکتے ہیں...... مثلاً وٹامن ''اے'' وٹامن بی 6۔ زنک۔ کرومیم اور سیلینیم وغیرہ۔

سپلیمنٹ

- ☆ وٹامن ''اے''.......... 7500 آئی یو روزانہ
  (حاملہ خواتین کو 2500 آئی یو سے زائد سپلیمنٹ کی فارم میں نہیں لینا چاہیے)
- ☆ وٹامن بی کمپلکس.......... 50 ملی گرام روزانہ
- ☆ وٹامن ای.......... 200 تا 400 آئی یو روزانہ
- ☆ وٹامن سی.......... ایک گرام روزانہ
- ☆ کرومیم.......... 200 تا 400 ایم سی جی روزانہ

☆ سیلینیم.................100 تا 200 ایم سی جی روزانہ

☆ زنک.................15 تا 20 ملی گرام روزانہ

جلد کے سرطان

جلد کے سرطان کی بڑی وجہ سورج کی تپش ہے لیکن اب ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جلد کے سرطان کی بڑی وجہ سورج کے علاوہ ماحولیاتی عناصر بھی ہیں جو اس مرض کا باعث بنتے ہیں۔

یہ امر بھی منظر عام پر آیا ہے کہ وٹامن B_6 کی کمی بھی اس مرض کا باعث بنتی ہے۔

سرطان سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر

موٹاپے اور فربہ پن سے بچیں

☆ موٹے اور فربہ افراد کو سرطان لاحق ہونے کے خدشات زیادہ ہوتے ہیں۔ ایسے افراد معدے، گردے یا چھاتی کے سرطان کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ایک تحقیق کے نتیجے میں یہ بات منظر عام پر آئی ہے کہ ایک شخص جو 40 فی صد زیادہ وزن کا حامل ہو اس شخص کیلئے ایک نارمل وزن کے حامل شخص کی نسبت سرطان لاحق ہونے کے خدشات 33 فی صد زیادہ ہوتے ہیں۔ ایک خاتون جو 40 فی صد زائد وزن کی حامل ہو اس خاتون کیلئے ایک نارمل وزن کی حامل خاتون کی نسبت سرطان لاحق ہونے کے خدشات 55 فی صد زیادہ ہوتے ہیں۔

☆ ریشے دار غذائیں استعمال کریں جو زیادہ غذائیت کی حامل ہوتی ہیں لیکن ان میں کلوریز اور چکنائی کم ہوتی ہے۔ اگر آپ گوناں گوں اقسام کی غذائیں استعمال کریں گے مثلاً تازہ پھل، سبزیاں اور دالیں وغیرہ تب یہ غذائیں آپ کو مختلف اقسام کے وٹامن مہیا کرنے کا باعث ثابت ہوں گی اور اس کے علاوہ یہ آپ کیلئے ریشے دار عناصر فراہم کرنے کا بھی باعث ثابت ہوں گی۔

☆ زیادہ چکنائی کی حاصل غذاؤں کا استعمال ترک کر دیں کیونکہ چکنائی کی زیادہ مقدار سرطان کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ ان غذاؤں میں تخفیف کرنے کی

بدولت آپ اپنے وزن پر بھی اپنی گرفت مضبوط رکھنے میں کامیاب ہوں گے اور آپ کا وزن بڑھنے نہیں پائے گا اور نارمل حد کے اندر رہے گا اور آپ کا جسم زیادہ کلوریز کا شکار ہونے سے بھی محفوظ رہے گا۔

☆ جن غذاؤں میں کیمیکل یا کھانے والے رنگ استعمال ہوتے ہیں ان کے استعمال سے بھی پرہیز کریں۔ کچھ کیمیکل غذا کو محفوظ بنانے کیلئے بھی استعمال ہوتے ہیں۔ ایسی غذاؤں کے استعمال سے اجتناب برتیں کیونکہ یہ کیمیکل بالآخر سرطان کا سبب بنتے ہیں۔ وہ غذائیں استعمال کریں جس میں بیٹا کروٹین اور وٹامن ''سی'' زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہو۔ ایسی غذاؤں کا استعمال اپنا روز مرہ کا معمول بنا لیں۔ گاجریں، خوبانیاں اور ٹماٹر وغیرہ میں بیٹا کیروٹین وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس طرح آپ سرطان کے خدشات سے کافی حد تک محفوظ رہ سکتے ہیں۔
ایسی غذائیں جن میں بیٹا کیروٹین وافر مقدار میں پایا جاتا ہے مثلاً گہرے سبز پتوں والی سبزیاں، گاجر اور خوبانی وغیرہ کے استعمال سے سرطان کے خدشات پر کافی حد تک قابو پانا ممکن ہوتا ہے۔ سبز سبزیاں اور پھلوں میں بھی بیٹا کیروٹین وافر مقدار میں پایا جاتا ہے اور یہ مابعد جسم میں وٹامن ''اے'' میں تبدیل ہو جاتا ہے۔
وٹامن ''سی'' بھی سرطان مخالف وٹامن ہے۔ یہ بھی سرطان سے بچاؤ میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ وہ افراد جو ایسی غذائیں استعمال کرتے ہیں جن میں وٹامن ''سی'' وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے وہ سرطان کے خدشات سے محفوظ رہتے ہیں۔ یہ وٹامن معدے اور گلے کے سرطان سے محفوظ رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ وٹامن سگریٹ کے دھوئیں اور کیمیکل کی ملاوٹ والی غذاؤں کے بد اثرات سے محفوظ رکھنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

جلد کی نگہداشت کے گھریلو نسخے

کھیرے کے ٹکڑے کاٹ کر ان کو تھکی ماندی آنکھوں پر لگائیں۔ آپ کی آنکھوں کو بے پناہ سکون حاصل ہوگا۔ ایک کھیرے کا جوس بنالیں اور اس کو دودھ کے ایک کپ میں ملا لیں۔ اس محلول کو روئی کے ساتھ بطور کلینزر استعمال میں لائیں...... یہ محلول نارمل جلد کے

علاوہ چکنی جلد کے لیے بھی سودمند ثابت ہوتا ہے۔ کھیرے کا جوس آپ کی جلد کی نگہداشت کی کریم میں بھی ایک صحت مند اضافہ ثابت ہوسکتا ہے۔

دودھ

نیم گرم پانی میں کچھ مقدار دودھ حل کر کے اس سے غسل کریں اور اپنی تمام تھکان رفع کریں ...... آپ کو ڈھیروں دودھ نہیں چاہیے جس طرح قلوپطرہ کو ڈھیروں دودھ درکار ہوتا تھا بلکہ ایک یا دو کپ دودھ مقصد کے حصول کیلئے کافی ہوگا۔

جئی (جو کی قسم کا ایک اناج)

جئی میں شہد، دہی اور پسے ہوئے بادام ملا لیں۔ ایک عمدہ پیسٹ تیار ہے ...... آپ کے کھانے کے لیے تیار اور بہترین!

پانی

دن میں جتنا زیادہ ممکن ہو سکے اتنا زیادہ خالص اور تازہ پانی پئیں۔ یہ اندر سے آپ کی جلد کی صفائی سرانجام دے گا۔ یا اپنے منہ پر پانی کا سپرے کریں اور موائسچرائزنگ سے پیشتر یہ سپرے سرانجام دیں۔ آپ کی جلد نوجوان نظر آئے گی۔

دہی

مصری عورتیں سالہا سال سے بلکہ ہزاروں برس پیشتر سے دہی ایک خوبصورتی کے ہتھیار اور ایک کلینزر کے طور پر استعمال کر رہی ہیں۔ تازہ دہی میں بیکٹیریا شامل ہوتا ہے جو نقصان دہ بیکٹیریا کے خاتمے کا باعث بنتا ہے۔ تازہ دہی کو اپنے چہرے اور جسم کی جلد میں جذب کریں اور پانچ تا دس منٹ انتظار کرنے کے بعد غسل کر لیں۔

جلد کی قدرتی نگہداشت اور نباتات سے نگہداشت

سالہا سال سے نباتات کو علاج معالجے اور خوبصورتی میں نکھار لانے کیلئے استعمال کیا جا رہا ہے اور مزیداری کی بات یہ ہے کہ آج کل کا جدید فرد بھی نباتات کی افادیت کو تسلیم کرتا ہے۔ چین میں نباتات سے علاج اپنے عروج پر ہے۔ تا ہم 20ویں

صدی کی ادویات بھی بنیادی طور پر نباتات کی ہی مرہون منت ہیں۔ لہٰذا یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ جدید دور کی جدید ادویات کی جڑیں بھی نباتات میں پیوست ہیں۔ آج کل بھی جڑی بوٹیاں ادویات کے فعال جزو کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ ان پر تحقیق سرانجام دی جاتی ہے۔ ان کا تجربہ کیا جاتا ہے اور ان کو ادویات کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔

چونکہ ہر ایک شخص میں بیماری کی علامات مختلف ہوتی ہیں لہٰذا نباتات بھی ہر شخص میں موجود علامات کو مدنظر رکھتے ہوئے منتخب کرنے چاہئیں۔ ہر ایک نباتات اپنی مخصوص خصوصیات کا حامل ہوتا ہے۔

نباتاتی ادویات کیسے کام کرتی ہیں؟

یہ بیان کرنا مشکل ہے کہ نباتاتی ادویات کس طرح کام کرتی ہیں؟ کچھ اشیاء کام کرتی ہیں...... اپنی کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہیں لیکن اس امر کا کوئی سائنسی ثبوت موجود نہیں ہے کہ یہ اشیاء کس طرح کام کرتی ہیں...... اپنی کارکردگی کس طرح سرانجام دیتی ہیں۔ نباتات کے بارے میں یہ یقین دہانی کی جاتی ہے کہ وہ جسم کی اپنی قوت اور توانائی کو تحریک دیتے ہوئے اچھی صحت کی بحالی میں معاون ثابت ہوتے ہیں اور جسم کے مختلف اعضاء کی اور ہالنگ کرتے ہوئے اور ان کی نشوونما سرانجام دیتے ہوئے ...... خون اور جسم کی بافتوں اور ساختوں کی اصلاح کرتے ہوئے صحت میں تندرستی میں اضافے کا باعث ثابت ہوتے ہیں۔

نباتات اور جلد

ہماری جلد ہمارے جسم کا ایک حفاظتی حصار ہے۔ یہ جسم کی حفاظت کرتی ہے۔ یہ اندرونی ہارمونز پر مشتمل نظام کو بحال رکھنے کی ذمہ داری ٹھہرتی ہے۔ یہ اس نظام کو پانی، نمکیات اور نامیاتی عناصر کے نقصانات کو جسم کے اندر سے ہی پورا کرتی ہے اور اس کے علاوہ یہ جسم کے فاضل پانی کو خارج کرنے کا باعث بھی ثابت ہوتی ہے۔ جلد کی کارکردگی اور کارگزاری ایک پیچیدہ عمل ہے اور یہ نظام جسم کے دیگر نظام کے ساتھ منسلک اور پیوست ہوتا ہے۔ لہٰذا جلد کی بیماریوں کی وجہ جسم کے دیگر اعضاء کی ناقص کارکردگی بھی ہوسکتی ہے۔

چونکہ جلد کے مسائل جسم کی اندرونی اور بیرونی صورت حال کی عکاسی کرتے ہیں

لہٰذا اس کے علاج معالجے کے لیے کئی اقسام کے نباتات دستیاب ہیں۔ تاہم یہ ممکن ہے کہ نباتات کے ان مخصوص گروپوں کی نشاندہی کی جا سکے جو جلد کے مسائل حل کرنے میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔

اگرچہ نباتاتی علاج معالجہ ملکہ وکٹوریہ کے زمانے کے علاج معالجے کی نسبت کافی ترقی یافتہ شکل اختیار کر چکا ہے لیکن یہ ابھی تک ملکہ وکٹوریہ کے زمانے کی درجہ بندی میں درجہ بند ہے جو جڑی بوٹیوں کے سوشیالوجیکل عمل پر بنیاد کرتا ہے۔

ایگزیما

خواہ ایگزیما کنٹکٹ ایگزیما ہو...... جو مقامی الرجی ردعمل کا نتیجہ ہوتا ہے یا اٹوپک ایگزیما ہو نباتات نہ صرف اس کی علامات رفع کرنے بلکہ اس کی بنیادی وجہ دور کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اگر آپ الرجی کے مسائل سے نپٹ رہے ہوں تب آپ کو پہلے الرجی کی شناخت سرانجام دینا ہوگی اور یہی وہ امر ہے جس کے تحت نباتاتی علاج معالجہ کارگر ثابت ہوگا۔ آپ کو اپنی غذا میں تبدیلی لانا ہوگی...... اپنی طرز زندگی میں تبدیلی لانا ہوگی اور آپ کا یہ عمل درآمد آپ کے نباتاتی علاج کا ایک اہم جزو ثابت ہوگا۔

نباتاتی علاج معالجہ کسی بھی فرد کی انفرادی ضروریات کے پیش نظر تجویز کیا جاتا ہے اور کئی ایک نباتات ایگزیما کے علاج میں گراں قدر افادیت کے حامل ثابت ہوتے ہیں۔ کئی ایک نباتات جسمانی کارکردگی کو پاک صاف کرنے کا نعم البدل ثابت ہوتے ہیں۔

کچھ نباتاتی ادویات کھانے کیلئے استعمال کی جاتی ہیں اور کچھ ادویات ایگزیما کے مرض میں بیرونی طور پر متاثرہ حصوں پر استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ ادویات مرہموں کی صورت میں دستیاب ہوتی ہیں۔

پسوریاسس

پسوریاسس کے مرض کی وجوہات پر روشنی ڈالنا ایک مشکل امر ہے۔ یہ جسمانی یا سوشیالوجیکل عناصر کی بنا پر بھی لاحق ہوسکتا ہے۔ طرز زندگی اور دباؤ کے علاوہ تناؤ اور کھچاؤ کی سطح بھی مدنظر رکھنی ہوگی اور اس کے بعد اس کی تشخیص اور علاج معالجہ ممکن ہوسکتا ہے۔ اس مرض کے علاج کے لیے کئی ایک نباتات دستیاب ہیں اور ایک دوسرے کے نعم البدل کے

طور پر استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ ایک معالج ان نباتات کا مرکب بھی تجویز کر سکتا ہے اور یہ سب کچھ انفرادی مریض کی صورت حال کے پیش نظر ممکن ہوتا ہے۔ مرض کی علامات کو زائل کرنے کی غرض سے کئی ایک مرہم دستیاب ہیں۔

ایکنی

اس مرض کی وجوہات ہارمونز یا غذائی نوعیت کی حامل ہوتی ہیں اور اس کے علاج معالجے کے سلسلے میں ان کو مدنظر رکھنا ضروری ہوتا ہے اور ان کی روشنی میں علاج معالجہ تجویز کیا جاتا ہے۔ نباتاتی علاج کا مقصد غذائی توازن برقرار رکھنا اور جسم کو ان فضلات سے پاک کرنا ہوتا ہے جو اس بیماری کا باعث بنتے ہیں۔ کئی اقسام کے نباتات دستیاب ہیں جو اس مرض کے لیے ایک دوسرے کے متبادل کے طور پر استعمال میں لائے جا سکتے ہیں۔

بکٹیرل انفیکشن

پھوڑے پھنسیوں کا علاج معالجہ بھی نباتات کے ذریعے ممکن ہوتا ہے۔ اس علاج کے سلسلے میں کچھ نباتاتی ادویات کھانے کیلئے استعمال میں لائی جاتی ہیں جبکہ کچھ نباتاتی ادویات بیرونی استعمال کیلئے کارآمد ہوتی ہیں۔ یہ ادویات جسم کی قوت مدافعت کو بڑھاتی ہیں...... جسم کی توانائی میں اضافہ کرتی ہیں اور جسم کو بیکٹیریا سے نجات دلانے میں اس کی معاون ثابت ہوتی ہیں۔

وائیرل انفیکشن

کولڈ سورز (سرد پھوڑے)

وائرس کے ذریعے پھیلنے والے امراض پر اچھی غذا...... ایسی غذا جس میں وٹامن ''سی'' وافر مقدار میں موجود ہو کے ذریعہ قابو پانا ممکن ہوتا ہے۔ اس مرض میں نباتاتی ادویات کھانے کیلئے دی جاتی ہیں اور اس مرض میں افاقے کا باعث ثابت ہوتی ہیں۔

وارٹز

اس مرض کا علاج بھی نباتاتی ادویات سے ممکن ہوتا ہے اس مرض میں کھانے

والی نباتاتی ادویات استعمال کرنے کے علاوہ بیرونی استعمال کیلئے بھی نباتاتی ادویات استعمال میں لائی جاتی ہیں۔

فنگل انفیکشن

انگلیوں کے امراض

اس مرض سے انگلیوں کے پاؤں متاثر ہوتے ہیں۔ پاؤں کو روزانہ نباتاتی محلول سے دھونے کی ضرورت درپیش ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ نباتاتی لوشن بیرونی طور پر متاثرہ حصوں پر لگایا جاتا ہے اور کھانے کے لیے بھی نباتاتی ادویات دستیاب ہیں۔

رنگ ورم

اس مرض میں کھانے والی نباتاتی ادویات استعمال کی جاتی ہیں جو جسم کی قوت مدافعت کو بڑھاتی ہیں اور بیماری کے خلاف مزاحم ہونے میں معاونت سرانجام دیتی ہیں۔ بیرونی استعمال کیلئے بھی نباتاتی لوشن دستیاب ہے اور اس مرض میں افاقے کا باعث ثابت ہوتا ہے۔

مختلف جلدی مسائل کیلئے ہومیو پیتھک علاج

شدگلو

اس مرض کیلئے ہومیو پیتھی علاج دستیاب ہے اور یہ علاج اس وقت کارگر ثابت ہوتا ہے جبکہ آپ صحت کے کسی اور اہم مسئلے کا شکار نہ ہوں۔ اگر آپ صحت کے دیگر اہم مسائل میں گرفتار ہوں تب اس کا تذکرہ اپنے معالج سے کریں۔ منتخب دوا کی ایک خوراک بارہ گھنٹوں کے وقفے بعد تین مرتبہ دہرانی چاہیے اور اگر کسی ردعمل کا اظہار ہو تو دوا کا سلسلہ منقطع کر دینا چاہیے۔

آرینی کم البم (Arsenicum Album)

سرد ہوا کی وجہ سے پیدا ہونے والے جلدی امراض کے سلسلے میں اس دوا کا استعمال سودمند ثابت ہوسکتا ہے۔

رہس ٹاکس (Rhus Tox)

اس دوا کا استعمال اس وقت سودمند ثابت ہوتا ہے جبکہ متاثرہ جلد پر شدت کی کھجلی اور خارش کے علاوہ درد بھی ہو...... چھوٹے چھوٹے ایسے آبلے جلد پر نمودار ہوں جن میں پانی بھرا ہو...... ان میں زرد پانی ہو اور رات کو شدید بے آرامی اور بے چینی محسوس ہو۔

لاچیسس (Lachesis)

اس دوا کا استعمال اس وقت کریں جبکہ متاثرہ جلد پر گہری سرخی ہو اور خارش یا پھنسی تکلیف دہ ثابت ہو رہی ہو اور چھونے پر حساس محسوس ہو اور جسم کا بایاں حصہ زیادہ متاثر ہو۔

رانن کولس بلبوسس (Rannuculus Bulbolsus)

اس دوا کا استعمال اس وقت افادیت کا حامل ہوتا ہے جبکہ شدگلو کے مرض کا حملہ کمر اور سینے پر ہو اور سخت درد محسوس ہوتی ہو۔ پسلی میں شدید درد کا احساس ہو اور چھونے سے درد میں مزید اضافہ ہو۔

میزی ریوم (Mezereum)

اس دوا سے اس وقت استفادہ حاصل کرنا کارگر ثابت ہوتا ہے جبکہ کھجلی اور خارش کے خاتمے کے بعد بھی جلن اور درد کا احساس ہو۔

آئرس ورسی کلر (Iris Versicolor)

جب جلد کی سرخی جسم کے دائیں جانب کو متاثر کر رہی ہو اور سینے کو بھی متاثر کر رہی اور جبکہ جلد پر چھوٹے چھوٹے آبلے نمودار ہوں۔ ایسی صورت حال میں اس دوا کا استعمال ایک شافی علاج ثابت ہوسکتا ہے۔ ایسے مریض کا نظام ہضم مسائل کا شکار ہو سکتا ہے۔

ان امراض کی دیگر ادویات میں درج ذیل ادویات شامل ہیں:

(i)	ایپس	(APIS)
(ii)	ہرکوریس	(HERCURIUS)
(iii)	ہیپر	(HEPAR)
(iv)	سلف	(SULPH)
(v)	سلفر	(SULPHUR)

آپ کیلئے یہ بہتر ہوگا کہ آپ پیشہ وارانہ ماہر کی زیرنگرانی ادویات کے استعمال کو ممکن بنائیں۔

کچھ مفید ہومیو پیتھک علاج معالجے

کاسٹی کم (Casticum)

جب انگلیوں کے ناخن یا چہرہ متاثر ہو تب یہ دوا کارگر ثابت ہوتی ہے اور جبکہ گومڑنشوونما پا رہے ہوں تب بھی یہ دوا کارگر ثابت ہوتی ہے۔

ڈلکامارا (Dulcamara)

بڑے اور ہموار گومڑوں کے مرض میں یہ دوا کارگر ثابت ہوسکتی ہے بالخصوص جب یہ ہاتھوں کی پشت پر واقع ہوں۔ اس کے علاوہ انگلیوں اور چہرہ پر بھی واقع ہوں۔

اینٹی مونیم کروڈم (Antimonium Crudum)

جب ہاتھوں پر گومڑ ہوں تب یہ دوا افادیت کی حامل ثابت ہوتی ہے۔

نیٹرک ایسڈ (Nitric Acid)

جب گومڑ ہونٹوں اور چہرے پر نمودار ہوں۔ یہ گومڑ نرم ہو سکتے ہیں۔ بے قاعدہ بھی ہوسکتے ہیں اور ان میں درد محسوس ہونے کے علاوہ ان سے خون بھی جاری ہوسکتا ہے۔ ایسی صورت میں یہ دوا کارگر ثابت ہوسکتی ہے۔ لیکن یہ بہتر ہے کہ ایسی صورت حال کا حامل مریض اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے بعد کسی دوا کے استعمال کو ممکن بنائے۔

رنگ ...... اتھلیوں کے پاؤں

اپنی مرض کی علامات کے پیش نظر معقول دوا کا انتخاب کریں اور اس دوا کی ایک خوراک استعمال میں لائیں اور یہ خوراک دن میں ایک مرتبہ متواتر تین روز تک استعمال کریں۔ اگر بیماری کی علامات میں بہتری کے آثار نمایاں ہوں تب دوا کا استعمال ترک کر دیں اور صحت یابی کے عمل کو جاری و ساری رہنے کا موقع دیں۔

سیپا (Sepia)

سارے رنگ ورم انفیکشن کیلئے یہ ایک کارگر دوا ہے۔ جب ان کی شکل گولائی کی حامل ہو اور ان کی رنگت براؤن یا سرخی مائل براؤن ہو۔ ان میں کھجلی اور خارش کے علاوہ جلن بھی محسوس ہوسکتی ہے۔ ایسی صورت میں اس دوا کا استعمال کریں۔

ٹیلوریم (Telluurium)

اس دوا کا استعمال اس وقت کارگر ثابت ہوتا ہے جبکہ رنگ ورم براؤن رنگت کے حامل ہونے سے بڑھ کر سرخ رنگت کے حامل دکھائی دیں۔ چھوٹے اور خارش کے حامل آبلے نمودار ہو سکتے ہیں اور ان سے سیال مواد بھی بہہ سکتا ہے۔ ایسی صورت میں یہ دوا سود مند ثابت ہوسکتی ہے۔

گریفائٹز (Graphites)

اس دوا کا استعمال اس وقت کریں جبکہ متاثرہ حصے سے گاڑھی شہد کے رنگ کی حامل رطوبت جاری ہو۔

آرسینی کم (Arsenicum)

یہ دوا اس صورت میں کارآمد ثابت ہوسکتی ہے جبکہ رنگ ورم کی سطح کھردری ہو۔ اس میں جلن محسوس ہو اور متاثرہ حصے کو کھرچنے پر صاف سیال مادہ خارج ہو۔

نوٹ: سر کی جلد پر نمودار ہونے والے رنگ ورم کے مرض میں درج بالا تمام تر ادویات مفید ثابت ہوسکتی ہیں۔

دیگر انفیکشن

اگر یہ انفیکشن بار بار آپ کیلئے مسئلہ بنیں تب آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں وگرنہ درج ذیل ادویات کی فہرست سے وہ دوا منتخب کریں جو آپ کے مرض کی علامات سے خاطر خواہ میل کھاتی ہو۔اس دوا کی ایک خوراک روزانہ دو یا تین روز تک استعمال کریں اور جب علامات مائل بہ تبدیلی نظر آئیں تب اس دوا کا استعمال موقوف کر دیں۔

بیلا ڈونا (Belladonna)

اس دوا کو ایسی صورت حال میں استعمال کریں جبکہ متاثرہ جلد کی رنگت سرخی مائل چمکدار ہو اور سوجن بھی ہو۔

چاموملا (Chamomilla)

یہ دوا نیپی ریش میں مفید ثابت ہوتی ہے۔

آرسینی کم (Arsenicum)

اس دوا کا استعمال اس وقت کریں جبکہ جسم کے متاثرہ حصے کی سرخی میں جلن کے علاوہ کھجلی اور خارش محسوس ہو۔ جلد کچی ہو جائے اور پانی جیسا سیال مواد خارج ہونے لگے۔

گریفائیٹس (Graphites)

جب متاثرہ جلد سے شہد کے رنگ کا مواد خارج ہو اور جلد بظاہر خشک، کھردری اور کٹی پھٹی دکھائی دے تب اس دوا کا استعمال سودمند ثابت ہوسکتا ہے۔

ہیپر (Hepar)

جب ثانوی بیکٹیریل انفیکشن ہو اور جب مہاسے نمودار ہوں اور متاثرہ جلد سے پیپ خارج ہو جس کی بو ناخوشگوار ہو تب اس دوا کا استعمال شفا بخش ثابت ہوسکتا ہے۔

تھرش

جب منہ میں تھرش انفیکشن ہو تو درج ذیل علاج معالجہ مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

بورکس (Borax)

جب آنو کی جھلی پر زخم ہوں۔ منہ خشک ہو رہا ہو۔ تھوڑی بہت سوجن ہو اور خون نکل رہا ہو تب یہ دوا کارگر ثابت ہوسکتی ہے۔

مرکیورس (Mercurius)

جب منہ دکھتا ہو۔ منہ میں سوزش ہو اور منہ سے ناخوشگوار مہک آتی ہو۔ رال بہتی ہو۔ مسوڑھے نرم پڑ چکے ہیں اور ان میں خون بہ آسانی بہتا ہو اور ان پر سفید لکیریں بھی پڑی ہوں۔ زبان پر کالی، سفید یا گندی زرد تہہ جمی ہو۔ ان علامات میں یہ دوا ایک شافی علاج ثابت ہوسکتا ہے۔

ہائیڈراسٹس (Hydrastis)

جب منہ کا لعاب گاڑھا ہو اور جلن کا احساس بھی ہو تب یہ دوا استعمال کریں۔

ایگزیما

یہ ایک پیچیدہ اور شدید نوعیت کی حامل مرض ہے۔ لہٰذا اس مرض کے شافی علاج کیلئے آپ کو اپنے ہومیو پیتھک معالج سے رجوع کرنا چاہیے تا کہ وہ آپ کے مرض کی مناسب تشخیص کرتے ہوئے مناسب علاج تجویز کرے۔

آبلے

اگر یہ مرض بار بار لاحق ہو تب آپ ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

کچھ مفید ہومیو پیتھک علاج

آپس (Apis)

اس صورت میں انتہائی کارآمد دوا ثابت ہوسکتی ہے جبکہ آبلوں میں کھجلی ہو اور اس وقت نمودار ہوں جبکہ پسینہ زیادہ بہتا ہو اور ورزش کرنے کے بعد نمودار ہوں۔ یہ دوا اس

صورت میں مزید کارگر ثابت ہوسکتی ہے جبکہ اس مرض میں آنکھوں کے گرد دکھائی دینے والے آبلوں میں پانی بھرا دکھائی دے۔

ارٹیکا ارنس (سٹنگگ نیٹل) Urtica Urens (Stinging Nettle)

یہ دوا اس صورت میں ایک شافی علاج ثابت ہوسکتی ہے جبکہ وہی علامت ظاہر ہو رہی ہوں جو درج بالا دوا "آپس" کی علامات سے ملتی جلتی ہوں اور بالخصوص ورزش کے بعد مرض منظر عام پر آتا ہو۔

رہس ٹاکس (Rhus Tox)

یہ دوا اس صورت میں کارگر ثابت ہوسکتی ہے جبکہ یہ مرض ملنے سے...... رگڑنے سے...... کھرچنے سے یا گیلے پن سے منظر عام پر آتا ہو اور رات کو زیادہ تکلیف دہ ثابت ہوتا ہو اور بے چینی کا باعث بنتا ہو۔

کچھ مفید ہومیو پیتھک علاج

کالی بائی کرومیکم (Kali Bichromicum)

ایکنی کے شدید مرض میں اس دوا کا استعمال موزوں ثابت ہوسکتا ہے۔

سلفر (Sulphur)

جب انفیکشن جلن کا حامل ہو تب یہ دوا افادیت کی حامل ثابت ہوسکتی ہے۔

پسوری نم

جو انفیکشن کھجلی اور خارش کا شکار ہوں ان کے لیے یہ دوا کارگر ثابت ہوسکتی ہے۔

رگڑ، خراش، چوٹ، خارش وغیرہ

آرنیکا آئل (Arnica Oil)

متاثرہ حصہ پر ملنے سے مفید نتائج برآمد ہوسکتے ہیں۔

آرنیکا کریم یا مرہم (Arnica Cream or Ointment)

اس دوا کا استعمال اس صورت میں کریں جبکہ جلد ٹوٹی پھوٹی نہ ہو۔ اگر جلد توڑ پھوڑ کا شکار ہو تو آرنیکا کھانے والی دوا استعمال کریں اور لگانے والی آرنیکا کریم یا مرہم سے احتراز کریں۔

باب نمبر 6

جلد کی نگہداشت اور اروماتھراپی

اگرچہ اصطلاح ''اروما تھراپی'' 20ویں صدی میں منظر عام پر آئی لیکن جلد کی نگہداشت اور علاج معالجے کا یہ نظام صدیوں سے رائج تھا اور نمایاں اہمیت کا حامل تھا۔ حتیٰ کہ بائبل میں بھی جڑی بوٹیوں...... پودوں اور بیماریوں کیلئے ان کے تیل کے استعمال کا تذکرہ ملتا ہے اور یہ بھی ایک جیتی جاگتی حقیقت ہے کہ مصری اپنے مردوں کی لاشوں کو محفوظ بنانے کیلئے خاص قسم کے تیل استعمال کرتے تھے اور کاسمیٹک کی تیاری میں بھی مختلف تیل استعمال کرتے تھے...... جڑی بوٹیوں کے جوہر استعمال کرتے تھے۔ یہ بھی کہا جاتا تھا کہ مصریوں نے اروما تھراپی کے فن کو جلا بخشی تھی اور اسے ایک آرٹ کا درجہ عطا کیا تھا۔ مصر کے نباتاتی باغات حیران کن تھے۔ ان میں حقیقی پودے موجود تھے۔ ان پودوں اور جڑی بوٹیوں کو ہندوستان اور چین سے منگوایا گیا تھا۔ آج کل اس قسم کا علاج معالجہ ہندوستان میں اپنے عروج پر ہے۔ ہندوستان کا طریقہ علاج آیوروید میں اس طرز کے علاج کی ایک خصوصی شاخ بھی موجود ہے۔ ان کے پاس کئی اقسام کے تیل اور جوہر موجود ہیں اور یہ تیل نہ صرف جلد کو ہموار اور خوشنما رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں بلکہ کئی ایک بڑی بیماریوں مثلاً فالج وغیرہ کے علاج معالجے میں بھی معاون ثابت ہوتے ہیں۔ درحقیقت مختلف تیلوں کا مساج مثلاً صندل کی لکڑی کا تیل، لونگ کا تیل اور اس اقسام کے دیگر کئی ایک تیلوں کا

مساج کئی ایک بیماریوں اور تکالیف کا شافی علاج ثابت ہوتا ہے۔

ابو ابن سینا ایک عرب معالج تھے۔ اہل مغرب انہیں ایبی سینا کے نام سے جانتے ہیں۔ انہوں نے تیل اور عرق کشید کرنے کے عمل کو متعارف کروایا تھا...... یہ طریقہ کار اس قدر ترقی یافتہ شکل کا حامل تھا کہ اس عمل کے ساز و سامان میں گذشتہ ایک ہزار برسوں کے دوران محض معمولی ردوعمل ہی دیکھنے میں آیا ہے۔ روائتی مغل ملکہ...... ملکہ نور جہاں...... مغل شہنشاہ جہانگیر کی اہلیہ...... گلاب کے پھولوں سے عرق کشید کرنے کا سہرا ملکہ نور جہاں کے سر ہے۔ اس کے علاوہ اس نے دیگر پھولوں سے رس کشید کرنے کے عمل کا بھی آغاز کروایا تھا۔ وہ ان عرقیات کو اپنی جلد کی خوبصورتی ...... اس کی زیب و آرائش اور خوبصورتی کے قدرتی تحائف کے طور پر استعمال کرتی تھی۔

20ویں صدی میں قدرتی علاج معالجہ میں ایک مرتبہ پھر دلچسپی ابھری اور جڑی بوٹیوں کے عرقیات اور تیل مختلف امراض کے شافی علاج کیلئے استعمال میں لائے جانے لگے۔ قدرتی علاج معالجے کو ایک مرتبہ پھر توجہ کا مرکز بنانے کا سہرا ایک مغربی پروفیسر رینی گٹ لیفوز کے سر ہے یہ پروفیسر حادثاتی طور پر لیونڈر کی شافی خصوصیات سے روشناس ہوا تھا۔ ایک مرتبہ اس کا ہاتھ جل گیا تھا اور اس نے اپنے ہاتھ کو یک دم نزدیک پڑے ایک سیال میں ڈبو دیا تھا تا کہ وقتی سکون میسر آ سکے۔ یہ سیال لیونڈر کا تیل تھا......عرق تھا۔ اسی پروفیسر نے اصطلاح اروماتھراپی ایجاد کی تھی۔

اروماتھراپی کیسے کام کرتی ہے

یہ ایک ایسی تھراپی ہے جو نہ صرف مریض کی جسمانی سطح کو مدنظر رکھتی ہے بلکہ اس پر ذہنی، جذباتی اور روحانی طور پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ تمام سطحات کو اعتدال سے ہم آہنگ کروانے کیلئے مفید تیل استعمال کئے جاتے ہیں اور خرابی صحت سے محفوظ رہے اور صحت اور تندرسی میں مزید اضافے کیلئے بھی ان کو استعمال میں لایا جاتا ہے۔

خوشبودار اور مہک کے حامل تیلوں کے بارے میں یہ قیاس کیا جاتا ہے کہ وہ پودوں کی جان ہوتے ہیں...... ان کی زندگی ہوتے ہیں...... ان پودوں کی جن میں وہ پائے

جاتے ہیں اور انسانی جسم پر ان کے اثرات اروما تھراپی کی بنیاد ہے۔ حالت خوشحالی اور ہم آہنگی میں اضافے کرنے کے علاوہ مخصوص تیل تھراپی کی مخصوص خصوصیات کے حامل بھی ہوتے ہیں۔ تقریباً تمام تر تل قاتل جراثیم ثابت ہوتے ہیں جو بیکٹیریا اور وائرس کو تہس نہس کر کے رکھ دیتے ہیں۔ یہ جسم کے مدافعتی نظام کو محرک کرتے ہیں ...... اس کو تقویت پہنچاتے ہیں اور جسم کو بیماریوں کے خلاف مزاحم ہونے میں معاون ثابت ہوتے ہیں ...... جسم کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ بیماری کے خلاف صف آرا ہوں۔ اس کے علاوہ یہ دوران خون کے نظام میں بھی بہتری لاتے ہیں۔ دردوں کا خاتمہ کرتے ہیں۔

کیمیاوی طور پر یہ تیل پیچیدہ عناصر ہوتے ہیں اور جس طرح وہ اپنے اثرات انسانی جسم پر مرتب کرتے ہیں وہ بھی ایک پیچیدہ عمل ہوتا ہے۔ بہت سی صورتوں میں یہ تیل ایک سو تک کیمیاوی عناصر کے حامل ہو سکتے ہیں اور صاف ظاہر ہے کہ ہر ایک عنصر اگر چہ وہ چھوٹا ہی کیوں نہ ہو وہ بھی کوئی نہ کوئی اہم کارگزاری ضرور سرانجام دیتا ہے۔ ان عناصر اور ان کے مالیکیول حصوں کے درمیان ردعمل تیل کو اس کی تھراپی کی خصوصیات سے نوازتا ہے۔

نباتاتی تیلوں کا استعمال

یہ تیل ہر ایک نباتات اور ہر ایک پودے میں پائے جاتے ہیں اور یہ ہی وہ مادہ ہے جو پھولوں کو خوشبو اور مہک فراہم کرتا ہے۔ مثال کے طور پر گلاب یا لیونڈر اور یہی نباتات کو بھی مخصوص خوشبو عطا کرتا ہے جیسے دار چینی اور ادرک وغیرہ۔ پودے کے کسی بھی حصے سے تیل کشید کیا جا سکتا ہے۔ اس کے پتوں ...... جڑوں اور بیجوں وغیرہ سے کشید کرنا ممکن ہوتا ہے۔

بہت سے تیل جس طریقہ کار کے تحت کشید کئے جاتے ہیں وہ کشید کاری کا بھاپ کا طریقہ کہلاتا ہے۔ اس طریقہ کار کے تحت نباتات یا پودے کے مواد میں سے پریشر کے ساتھ بھاپ گزاری جاتی ہے۔ یہ بھاپ اس مواد سے تیل نکالنے اور اس کو بخارات میں تبدیل کرنے کا باعث بنتی ہے جس کو مابعد ٹھنڈے پانی سے گزارا جاتا ہے اور اس عمل کی بدولت یہ دوبارہ سیال حیثیت میں تبدیل ہو جاتا ہے...... مائع حیثیت میں بدل جاتا ہے اور

اس کو اکٹھا کر لیا جاتا ہے۔ ایک اور جدید طریقہ کشید کاری کا ویکیوم کا طریقہ کہلاتا ہے۔ اس طریقہ کار کے تحت ایک سیل بند مخصوص برتن کے اندر ہوا کے دباؤ کو کم کیا جاتا ہے اور کم درجہ حرارت پر کشید کاری سرانجام دی جاتی۔ یہ طریقہ اس لیے اہمیت کا حامل ہے کیونکہ اس طریقہ کار کے تحت پھولوں کی قدرتی خوشبو اور مہک کو بہتر طور پر محفوظ بنایا جا سکتا ہے۔ سنترہ، نارنگی، لیموں اور چکوترا وغیرہ ایسے پھل ہیں جن کا رس پھل کے بیرونی حصے میں پایا جاتا ہے لہٰذا ان کا رس نکالنے کے لیے معمولی دباؤ استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ کار کو ''ایکسپریشن'' کہتے ہیں۔

یہ تفصیل محض بنیادی دلچسپی کے لیے نہیں فراہم کی گئی بلکہ اس لیے بھی فراہم کی گئی ہے کہ مارکیٹ میں دستیاب بہت سے تیل اتنے صاف شفاف اور خالص نہیں ہیں جتنے صاف شفاف اور خالص ہونے کا دعویٰ ان کے فروخت کنندگان کرتے ہیں۔ کئی ایک تیلوں میں ان کی خوشبو بڑھانے یا ان کو پتلا کرنے کیلئے مختلف تدابیر پر عمل درآمد کیا جاتا ہے۔ اروما تھراپی سے مستفید ہونے کیلئے یہ ضروری ہے کہ تیل خالص ہوں اور یہ تھراپی خالص کشید کردہ تیلوں سے علاج پر زور دیتی ہے اور تیل جتنے خالص ہوں گے علاج اتنا ہی موثر اور کارگر ثابت ہوگا۔

چھونا اور سونگھنا

اروما تھراپی کس طرح کام کرتی ہے ایک جزوی تشریح اس وقت ہماری سمجھ میں آتی ہے جب ہم اپنے سونگھنے اور چھونے کی حس کی کارکردگی پر غور کرتے ہیں کہ یہ حس کس طرح کام کرتی ہے۔ جیسا کہ اس کے نام سے ظاہر ہے اروما تھراپی کا تعلق اروما سے ہے اور اروما کا مطلب ہے خوشبو یا مہک یعنی اروما تھراپی کا تعلق خوشبو سے ہے یا مہک سے ہے جو انسانی جسم پر اپنے اثرات مرتب کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہماری سونگھنے کی حس تحت شعور کی سطح پر کام کرتی ہے اور سونگھنے کا عمل ہمارے جذباتی عمل درآمد پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ وہ اعصاب جو سونگھنے کی حس میں ملوث ہوتے ہیں وہ یادداشت اور سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مختلف اقسام کی خوشبو اور مہک دماغ کو تحریک بخش سکتی ہے اور ان

احساسات کو ابھار سکتی ہے جو اس مخصوص خوشبو یا مہک کے ساتھ ربط کے حامل ہوتے ہیں۔ اروماتھراپی اس عمل کو صحت یابی کے ذہنی اور جذباتی پہلو کے ساتھ نپٹنے میں استعمال کرتی ہے۔ تحریک دلانے کی خاطر مختلف خوشبوئیں اور مہکیں استعمال کی جاتی ہیں یا پھر مریض کو سکون بہم پہنچانے کیلئے استعمال کی جاتی ہیں جیسی بھی صورت حال ہو یا جیسی بھی ضرورت درپیش ہو۔

چھونے کی حس اہم تر اعمال میں سے ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے ایک نومولود انسانی بچہ اپنے آپ کو اس دنیا میں ایڈجسٹ کرتا ہے اور تحقیقات اور مطالعہ سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ جو بچے انکیوبیٹر یعنی مصنوعی حرارت کی مشین میں ہوتے ہیں...... جن کو باقاعدہ کے ساتھ گود میں اٹھایا جاتا ہے...... پیار کیا جاتا ہے...... سینے کے ساتھ لگایا جاتا ہے...... محبت سے پیٹھ پر ہاتھ پھیرا جاتا ہے...... وہ اپنی ذہنی اور جسمانی نشوونما میں تیز رفتاری ترقی سے ہمکنار ہوتے ہیں۔ چونکہ ایک اچھی صحت کیلئے چھونے کا عمل ایک غیر معمولی اہمیت کا حامل ہے لہٰذا اروماتھراپی میں مساج بھی غیر معمولی اہمیت کا حامل ہے۔

مساج

مساج اپنے کروانے والے کو جسمانی فوائد سے مستفید کرتا ہے...... جسم کے مدافعتی نظام کو تقویت بخشتا ہے...... بلند فشار خون رفع کرتا ہے...... دوران خون کو بہتر بناتا ہے۔ مساج کی بدولت عضلاتی درد اور سوجن سے چھٹکارا حاصل کرنا بھی ممکن ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ مساج کی بدولت عضلاتی اور جوڑوں کی درد سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ یہ جسمانی اثرات آرام وسکون بہم پہنچانے کا ذریعہ بنتے ہیں جو کہ صحت یابی کے عمل میں ایک خاص اہمیت کا حامل ہے۔ اس کے علاوہ یہ سوشیالوجیکل کھچاؤ اور تناؤ میں تخفیف کا باعث ثابت ہوتا ہے...... اسے تسکین پہنچانے کا باعث ثابت ہوتا ہے اور جھگڑالو جذبات کو بھی تسکین بہم پہنچانے کا باعث ثابت ہوتا ہے۔

اروماتھراپی کے ذریعے مسائل کے حامل کسی مخصوص جسمانی حصے کا علاج بھی ممکن ہوتا ہے۔ جسم کے کچھ حصے ایسے ہوتے ہیں جن پر مساج کا عمل بخوبی سرانجام دیا جا سکتا ہے مثلاً جسم کے بیرونی حصے اور جسم کے اندرونی حصے ایسے ہوتے ہیں جن پر براہ راست مساج

کرنا ممکن نہیں ہوتا مثلاً جگر اور گردے وغیرہ جو کہ جسم کے اندر واقع ہوتے ہیں۔ اگرچہ جسم کے ان مخفی حصوں پر براہ راست مساج کرنا ممکن نہیں ہوتا لیکن یہ مساج کے عمل سے متاثر ضرور ہوتے ہیں...... مساج کا عمل ان پر بھی اثر انداز ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں جسم کے اس حصے پر مساج کیا جاتا ہے جس حصے کے نیچے یہ اعضاء واقع ہوئے ہیں۔ مثلاً جسم کی جس جگہ کے نیچے گردہ واقع ہوتا ہے جسم کی اس جگہ پر مساج گردے پر اثر انداز ہوگا اور جس جگہ کے نیچے جگر واقع ہے جسم کی اس جگہ کا مساج جگر پر اثر انداز ہوگا۔ اس امر پر یقین کیا جاتا ہے کہ اعصاب کو تحریک بہم پہنچاتے ہوئے اور خون کی مقامی سپلائی کو بڑھاتے ہوئے ایسے اعضاء کی معاونت سرانجام دی جا سکتی ہے اروماتھراپی کے کچھ ماہرین پریشر پوائنٹ کے فن سے استفادہ حاصل کرتے ہیں۔ جس طرح آکو پریشر کے عمل میں ان پوائنٹس سے استفادہ حاصل کیا جاتا اس طرح مساج تھراپی ایک مخصوص اہمیت کی حامل بن جاتی ہے۔ نباتاتی تیلوں پریشر پوائنٹس پر کیا جاتا ہے اور اس طرح اندرونی اعضاء کو تحریک میسر آتی ہے۔

تاہم یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ آکوتھراپی کا فن محض مساج پر ہی بنیاد نہیں کرتا۔ ایک اروبیٹک باتھ نباتاتی تیلوں سے لطف اندوز ہونے کا ایک خوشگوار طریقہ ہے۔ گرم پانی جسم کے مساموں کو کھولنے میں معاون ثابت ہوتا اور اس عمل میں جسم کی معاونت سرانجام دیتا ہے کہ وہ زیادہ تیزی کے ساتھ تیل کو اپنے اندر جذب کرے۔ اس طرح کا غسل کھچاؤ اور تناؤ کی صورت حال میں بھی تسکین فراہم کرتا ہے...... اس صورت حال کو زائل کرنے کا باعث ثابت ہوتا ہے۔ یہ عضلاتی درد کو بھی زائل کرتا ہے اور جلد کی صورت حال میں بہتری پیدا کرنے کا بھی سبب بنتا ہے۔ اگر نباتاتی تیلوں کو سونگھا جائے تو ایسی صورت میں بھی وہ مؤثر ثابت ہوتے ہیں۔ ان کے خوشبویاتی مالیکول پھیپھڑوں میں پہنچتے ہیں۔ وہ دوران خون میں بھی پہنچتے ہیں جہاں سے ان کا تھراپی کا عمل جنم لیتا ہے۔

کھچاؤ اور تناؤ کی کیفیت کو زائل کرنا

اروماتھراپی ان مسائل کے حل کا ایک شافی علاج ہے جو کھچاؤ اور تناؤ کی کیفیت کی بنا پر جنم لیتے ہیں۔ کھچاؤ اور تناؤ ایک ایسی اصطلاح ہے جو کہ کئی ایک جسمانی مسائل کا

حاطہ کرتی ہے...... کئی ایک جسمانی خرابیوں کا باعث بنتی ہے جو مابعد شدید نوعیت کی حال ملالت سے دوچار کرسکتی ہے۔ اروماتھراپی مریض کوسکون بہم پہنچاتے ہوئے اور اس کی کھچاؤ ور تناؤ کی کیفیت کو زائل کرتے ہوئے مریض کو شدید نوعیت کی حال علالت سے دو چار ہونے سے محفوظ رکھتی ہے۔ کھچاؤ تناؤ کی یہ کیفیت دیگر عوارض کے علاوہ نظام ہضم کا عارضہ بھی لاحق کرسکتی ہے۔ یہ نظام ہضم کے مسائل کھڑے کرنے کے علاوہ جلدی مرض ایکنی اور دیگر جلدی امراض کے مسائل بھی کھڑے کرسکتی ہے۔ ایسے امراض کا شافی علاج اروماتھراپی کے ذریعے ممکن ہوتا ہے۔ جوں ہی کھچاؤ اور تناؤ کی کیفیت زائل ہوتی ہے تو نیند کی حالت میں بہتری واقع ہوتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ توانائی کی سطح بھی اضافہ پذیر ہوتی ہے۔

جلد کے مسائل

صحت مند جلد صحت مند جسم کی عکاسی کرتی ہے۔ درحقیقت جلد اور صحت لازم ملزوم ہیں۔ اگر صحت اچھی ہوگی تو جلد بھی اچھی ہوگی۔ اگر صحت مسائل کا شکار ہوگی تو جلد بھی مسائل سے بچ نہ پائے گی۔ اگر آپ کی جلد بے رونق ہے تو اس کا یہ مطلب ہے کہ آپ کو کچھ اندرونی مسائل درپیش ہیں۔ آپ کی صحت کو مسائل لاحق ہیں اور ان کا اثر آپ کی جلد پر بھی نمایاں ہوتا ہے۔ لہٰذا یہ لازمی امر ہے کہ آپ ان عناصر کا جائزہ لیں مثلاً اپنی غذا اور اپنی طرز زندگی کا جائزہ لیں اور اس جائزے کی روشنی میں آپ اپنی جلد کا جائزہ لیں اور جلد کی بہتری کیلئے اپنی صحت کو لاحق مسائل کو حل کرنے کی کوشش کریں۔ آپ کی جلد کا متاثر ہونا آپ کے وراثتی اثرات کی بدولت بھی ممکن ہوسکتا ہے۔ ایگزیما اور پسوریاسس جیسی جلدی بیماریاں بھی وراثت میں حصے آسکتی ہیں۔

عملی نکتہ نظر کے تحت اروماتھراپی جلد کی نگہداشت کی ان بہترین مصنوعات کے ذریعے جلد کے مسائل سے نپٹتی ہے جو جلد کی مخصوص صورت حال کے پیش نظر مخصوص نباتاتی تیلوں اور جوہروں کے حامل ہوتے ہیں۔ جلد کی نگہداشت کے ضمن میں آپ کو روزانہ ایک متوازن مائلڈ صابن یا کلینزر کے ساتھ اپنی جلد کو دھونے کے علاوہ اس کی موائسچرائزنگ اگر ممکن ہو سکے تو قدرتی مصنوعات کے ذریعے کرنی چاہیے۔ وہ مصنوعات منتخب کرنی چاہئیں جو آپ کی جلد سے میل کھاتی ہوں۔ کسی مخصوص نوعیت کی حامل جلد کے لیے مخصوص نوعیت کی مصنوعات کے استعمال کی سفارش کی جاتی ہے۔ ان لوشن جات میں نباتاتی تیل شامل

کئے جاسکتے ہیں یا پھر گھریلو تیار کردہ لوشن بھی شامل کئے جاسکتے ہیں اور اس طرح آپ اپنی جلد کی روزمرہ کی نگہداشت بخوبی سرانجام دے سکتے ہیں۔

ایگزیما اور ڈرماٹس

ان دونوں امراض کی علامات تقریباً یکساں نوعیت کی حامل ہوتی ہیں۔ ان امراض میں جلد میں جلن محسوس ہوتی ہے۔ جلد پر سوجن آجاتی ہے اور جلد سرخ ہو جاتی ہے اور اس میں کھجلی اور خارش محسوس ہوتی ہے اور کبھی کبھار جلد پر آبلے بھی نمودار ہو جاتے ہیں اور پھوڑے اور پھنسیاں بھی جلد کو اپنا نشانہ بنا لیتی ہیں۔ ان تکالیف کے ازالے کے لیے نباتاتی تیل انتہائی مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ان تکالیف کو رفو کرنے کیلئے صندل کی لکڑی کا تیل، اور لوینڈز آئل موزوں ثابت ہوسکتا ہے۔

کئی ایک ایسے حفاظتی اقدامات ہیں جن کو سرانجام دینا ممکن ہوتا ہے اور نباتاتی تیل کا استعمال سونے پر سہاگے کا کام کرتا ہے۔ اگر جلد خشک ایگزیما کا شکار ہو تو کیلنڈولا آئل بہتر ثابت ہوسکتا ہے جبکہ اگر جلد نمی کے حامل ایگزیما کا شکار ہو تب لوشن بہتر ثابت ہوسکتا۔ پانچ قطرے 50 ملی لیٹر تیل یا لوشن میں ملا کر متاثرہ جلد پر صبح اور شام لگانے سے ایگزیما کی شکائت رفع ہوسکتی ہے۔ کون سا تیل مناسب رہے گا اور کون سا تیل مناسب نہیں رہے گا یہ انفرادی صورت حال پر منحصر ہوتا ہے۔ اس لیے بہتر یہی ہوگا کہ آپ کسی تھراپسٹ سے مشورہ کریں جو آپ کو آپ کی جلد کی بہتر نگہداشت کے بارے میں اپنے بہتر مشورے سے نواز سکتا ہے۔ جن مصنوعات میں لینولن شامل ہو ان کے استعمال سے اجتناب برتنا چاہیے کیونکہ یہ الرجی کا باعث ثابت ہوتا ہے۔ کیلنڈولا اور کیمو مائل کا عرق بنا کر چہرے پر اسپرے کرنے کی بدولت چہرہ نرم و ملائم اور ٹھنڈک کے احساس کا حامل بن جاتا ہے۔

ایکنی

ایکنی ایک عام جلدی بیماری ہے۔ یہ بیماری ہارمونز کے عدم توازن کی بنا پر لاحق ہوتی ہے۔ یہ عام طور پر سن بلوغت کے قریب لاحق ہوتی ہے۔ تناؤ اور کھچاؤ کی کیفیت کے علاوہ تھکاوٹ وغیرہ بھی اس بیماری کا باعث بن سکتی ہے۔

مخصوص اروماتھراپی کے علاج معالجے کی غرض سے یہ ایک ضروری امر ہے کہ

خوراک، ورزش، تازہ ہوا اور صفائی ستھرائی کو اپنے پروگرام کا لازمی حصہ بنایا جائے۔ نباتاتی تیل اسی صورت میں سودمند ثابت ہو سکتے ہیں جبکہ صفائی ستھرائی اور موائسچرائزنگ کے عمل کو روز مرہ کا وطیرہ بنایا جائے اور ان پر باقاعدگی کے ساتھ اپنے عمل درآمد کو ممکن بنایا جائے۔ اس مرض کیلئے مفید نباتاتی تیلوں میں لیونڈر۔ جونی پر۔ منٹ۔ کیلنڈولا۔ کیمومائل۔ پالماروزہ وغیرہ شامل ہیں۔

نارمل جلد کیلئے ایک مخصوص علاج کی غرض سے 50 ملی لیٹر سویا آئل، چھ قطرے ویٹ جرم آئل اور دس قطرے منتخب نباتاتی تیل کے ملانے چاہئیں۔ بے حد حساس جلد کیلئے 25 ملی لیٹر سویا آئل، 25 ملی لیٹر روغن بادام۔ چھ قطرے ویٹ جرم آئل اور دس قطرے منتخب نباتاتی تیل کے ملانے چاہئیں اور جلد پر براہ راست لگانا چاہیے۔ دیگر علاج معالجے میں متاثرہ حصے کو آب مقطر (Distilled Water) سے دھونا چاہیے۔ آب مقطر میں چھ قطرے منتخب نباتاتی آئل خاص طور پر لیونڈر۔ جونی پر اور کیج پٹ کے دو دو قطرے ملا کر شامل کرنے چاہئیں اور اس محلول کے ساتھ جلد کے حصے متاثرہ کو دھونا چاہیے۔ چائے کے درخت کا تیل (Tea Tree Oil) متاثرہ جلد پر براہ راست لگایا جا سکتا ہے۔ یہ انفیکشن کو ختم کرنے کا باعث ہوگا۔

پسوریاسس

اس مرض پر قابو پانے کیلئے آروبیٹک آئلز کا سہارا لینا پڑتا ہے اگرچہ اس مرض پر قابو پانا ایک مشکل امر ہوتا ہے۔ اس کا علاج معالجہ 10 ملی لیٹر ویٹ جرم آئل اور دو یا تین قطرے بینزوان یا کیج پٹ آئل کے ملا کر جلد کے متاثرہ حصے پر لگانے پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ صبح اور شام متاثرہ جلد پر لگایا جاتا ہے۔ نہانے کیلئے یا جلد کے متاثرہ حصے کو دھونے کیلئے لیونڈر آئل کا استعمال سودمند ثابت ہوسکتا ہے۔ اس کو کسی لوشن یا تیل میں ملا کر جلد کے متاثرہ حصے پر لگایا بھی جا سکتا ہے۔ اگر متاثرہ جلد زیادہ خشک نہ ہوتو اس مقصد کے لیے وائٹ لوشن کی سفارش کی جاسکتی ہے۔ اگر متاثرہ جلد بہت زیادہ خشک ہوتو صندل کی لکڑی کا تیل بہتر نتائج مہیا کرسکتا ہے۔ تاہم کسی اروماتھراپسٹ سے مشورہ کرنا زیادہ بہتر ہوگا تاکہ وہ مرض کی شدت کے پیش نظر اور انفرادی ضروریات کی تکمیل کے پیش نظر بہتر مشورہ دے سکے۔

اتھلیٹوں کے جلدی مسائل

اتھلیٹ عام طور پر فنگل انفیکشن کا شکار ہوتے ہیں۔ اس تکلیف کے ازالے کے لیے چائے کے درخت (Tea Tree) گیرانیم اور لیونڈر کا تیل کارگر ثابت ہوسکتا ہے۔ گرم پانی میں دو قطرے منتخب نباتاتی تیل کے ملا کر اس میں پاؤں ڈبونے چاہئیں اور اسی تیل کو متاثرہ حصوں پر لگانا چاہیے اور اس کے بعد پٹی باندھنی چاہیے یا جراب پہننی چاہیے۔

گومڑ

اس مرض میں پیاز یا تھوم کا پانی (تیل) مؤثر ثابت ہوسکتا ہے اور اس کو کیپسول میں بھر کر نگل لینا چاہیے۔ تازہ پیاز اور تھوم کا پانی نکال کر جلد کے متاثرہ حصے پر لگانا چاہیے اور تمام رات اسے لگا رہنے دیا جانا چاہیے۔ اس عمل درآمد کی بدولت یہ مرض رفع ہوسکتا ہے۔

شنگلز

جوں ہی اس مرض کی علامات ظاہر ہوں فوراً اس کے علاج معالجے کی طرف توجہ دینی چاہیے۔ تین تین قطرے گرانیم، بیج اور تھیم آئل 20 ملی لیٹر لوشن میں ملا کر جلد کے متاثرہ حصے پر اس محلول کو ملنا چاہیے۔

چند اہم اور مقبول عام نباتاتی تیل اور ان کا استعمال

صنوبر کے درخت کا تیل (Cedar Wood)

یہ قاتل جراثیم خوبیوں کا حامل ہے اور کمرے کو اپنی خوشبو سے معطر کرتا ہے۔ یہ دکھتے ہوئے اعصاب کو سکون مہیا کرتا ہے اور درد کو زائل کرتا ہے۔ یہ جلد کی بہتر نگہداشت کرتا ہے اور سیلولائٹ کیلئے مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ چکنی اور ملی جلی جلدوں کیلئے کارگر ثابت ہوتا ہے اور ایکنی کے مرض میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔

کیمومائل (Camomile)

جلن رفع کرتا ہے۔ اینٹی بائیوٹک ہے اور سکون آور ہے۔ یہ اعصاب کو سکون بہم پہنچاتا ہے۔ بے خوابی کی شکایت کو رفع کرتا ہے۔ حیض کی خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ اس کی

بے قاعدگی کو باقاعدہ بناتا ہے۔ اور جلن کی شکار جلد کو سکون فراہم کرتا ہے۔

سٹرونلا (Citronella)

یہ لیمن گراس پلانٹ سے حاصل کیا جاتا ہے۔ مچھروں سے نجات دلاتا ہے۔ اس تیل کو جلد پر لگانے کے بعد دھوپ میں نہیں بیٹھنا چاہیے۔ یہ احتیاط ضروری ہے۔

سائپرس (Cypress)

یہ تیل مساج کیلئے بہترین واقع ہوا ہے۔ یہ دوران خون کو بڑھاتا ہے۔ یہ تناؤ اور کھچاؤ کی کیفیت زائل کرنے کیلئے بھی کارگر ثابت ہوتا ہے۔

ایوکلے پٹس (Eucalyputs)

اینٹی بائیوٹک خصوصیات کا حامل ہے۔ جراثیم کش ہے اور جلن رفع کرتا ہے۔

گرانیم (Geranium)

مساج کے لیے بہترین ہے اور سیلولائٹ کے علاج کیلئے کارگر ثابت ہوتا ہے۔ اس کو سادے پانی میں ملا کر نہانے سے بہترین نتائج مرتب ہوتے ہیں۔ اروماتھراپسٹ اس کو مساج کی غرض سے بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ اس طرح وہ ہارمونز کے مسائل اور حیض کے مسائل کا علاج کرتے ہیں۔ یہ اگیزیما کے مرض میں بھی کارگر ثابت ہوتا ہے۔

جونیپر (Juniper)

یہ صفائی ستھرائی کا تیل ہے۔ اروماتھراپسٹ اس تیل کو ہارمونز کے علاوہ نظام ہضم اور پیشاب کے مسائل کے علاج میں استعمال میں لاتے ہیں۔ اس کو پانی میں ملا کر نہانے سے درد کرنے والے جوڑوں کو سکون ملتا ہے۔ اس کا مساج بھی بہتر نتائج کا حامل ہوتا ہے۔

لیونڈر (Lavender)

یہ ایک سکون آور تیل ہے اور سر درد کے علاوہ بے خوابی کے مرض میں بھی سود مند

ثابت ہوتا ہے۔ دیگر دردوں کیلئے بھی کارگر ثابت ہوتا ہے۔ چہرے کے مساج کیلئے بھی ایک بہترین اور کارگر تیل ثابت ہوا ہے۔ جراثیم کش ہے۔ اینٹی بائیوٹک خصوصیات کا حامل ہے۔ اینٹی وائرس اور اینٹی فنگل ہے۔ اس میں زخموں کو بھرنے کی بہترین صلاحیت بھی موجود ہے اور یہ اپنی اس صلاحیت کی بنا پر مشہور ہے۔

لیموں (Lemon)

محرک ہے۔ جراثیم کش ہے اور اینٹی بائیوٹک خصوصیات کا بھی حامل ہے۔ اروماتھراپسٹ لیمن آئل کو نظام ہضم کے مسائل کے حل کیلئے استعمال میں لاتے ہیں۔ یہ تھکن بھی رفع کرتا ہے۔ اگر اس کو مساج کے تیلوں میں شامل کر لیا جائے تو یہ دوران خون کو بہتر بناتا ہے۔ اس کو لگا کر دھوپ میں نہیں بیٹھنا چاہیے۔

نیرولی (Neroli)

یہ اورنج کے شگوفے سے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ ہارمونز کے مسائل کیلئے کارگر ثابت ہوتا ہے اور اعصاب کو سکون فراہم کرتا ہے۔ اس کو پانی میں شامل کر کے نہانے سے ایک خوشگوار اور معطر احساس ہوتا ہے۔ یہ چہرے کے مساج کیلئے بھی مقبول عام ہے۔ یہ چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے۔

پیچولی (Patchouli)

جراثیم کش ہے۔ اینٹی بائیوٹک خصوصیات کا حامل ہے۔ اینٹی فنگل بھی ہے۔ یہ ایکنی کے مرض کے علاوہ سر کی جلد کے مسائل کے علاج میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس کو پانی میں ملا کر نہانے سے فرحت کا احساس ہوتا ہے اور یہ مساج کیلئے بھی بہترین ثابت ہوتا ہے۔

پیپر منٹ (Pappermint)

محرک ہے۔ فرحت اور تازگی بخشتا ہے۔ سر درد اور آدھے سر کے درد میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ مساج کیلئے ایک بہترین تیل ثابت ہوتا ہے۔

پائن (Pine)

جراثیم کش ہے۔ اینٹی بائیوٹک خصوصیات کا حامل ہے۔ یہ فلو اور نمونیے کے مرض میں بھی کارگر ثابت ہوتا ہے۔ سردی سے لاحق ہونے والے امراض کو رفع کرتا ہے۔ پانی میں ملا کر نہانے کیلئے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

گلاب (Rose)

سکون آور ہے۔ ڈپریشن کو رفع کرتا ہے۔ تھکان کو رفع کرتا ہے۔ اس کے ساتھ چہرے کے مساج کے علاوہ سر کا مساج بھی کیا جاتا ہے۔ یہ خشک جلد کی بہتری کیلئے بھی ایک شافی علاج ہے۔

روز میری (Rosemary)

یہ ایک انتہائی محرک اور اینٹی بائیوٹک خصوصیات کا حامل تیل ہے۔ یہ ایک مکمل ٹانک بھی ہے۔ یہ سر درد کو رفع کرتا ہے اور سوچ بچار کی خصوصیت کو جلا بخشتا ہے۔ چہرے کے مساج کیلئے بہترین تیل ہے اور جلد کے مسائل حل کرنے میں انتہائی معاون ثابت ہوتا ہے۔

صندل کی لکڑی (Sandal Wood)

یہ جراثیم کش ہے اور سکون بہم پہنچانے کی خصوصیات کا بھی حامل ہے۔ یہ سکون فراہم کرنے میں لاجواب ہے۔ اس کو چہرے کے مساج کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

ٹی ٹری آئل (Tea Tree Oil)

جراثیم کش ہے۔ اینٹی بائیوٹک خصوصیات کا حامل ہے۔ فنگل کش ہے۔ وائرس کش ہے۔ اس کو پانی میں ملا کر نہایا جا سکتا ہے جو جلد پر بہترین نتائج مرتب کرنے کے علاوہ جلد کے کئی ایک مسائل کا علاج بھی ثابت ہوتا ہے۔ یہ سردی سے لاحق ہونے والے امراض اور فلو کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔ یہ خشکی رفع کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

یالینگ یالینگ (Ylang Yalang)

جراثیم کش ہے۔ ڈپریشن کو رفع کرتا ہے اور ہمت اور حوصلے کو بڑھاتا ہے۔ تھکان کی کیفیت کو زائل کرنے کے علاوہ کھچاؤ اور تناؤ کی کیفیت کو بھی زائل کرتا ہے۔ ملی جلی جلد کو اعتدال پر لانے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس کو استعمال کرنے میں احتیاط برتنی چاہیے۔ کیونکہ یہ الرجی کا باعث بھی بن سکتا ہے یا سر درد کا باعث بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

باب نمبر 7

چہرے کے نکھار کے لیے میک اپ کے بارے میں چند مفید مشورے

یاد رکھیں کہ احتیاط کے ساتھ منتخب کردہ مصنوعات اور پیشہ وارانہ مہارتیں باہم یکجا ہو کر آپ کو گراں قدر رعنائی بخش سکتی ہیں۔

ایک کامیاب میک اپ کا راز اس امر میں پوشیدہ ہے کہ آپ میک اپ کی بنیاد (Base) کا صحیح انتخاب کریں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اپنی جلد کی نوعیت کے اعتبار سے موزوں ترین مصنوعات کا انتخاب کریں۔ ان مصنوعات کے رنگوں اور ان کو استعمال کرنے کی مہارتوں پر عبور حاصل کریں اور اپنے چہرے اور رنگ روپ میں نکھار پیدا کرنے کے علم سے بہرہ ور ہوں تا کہ آپ کو تادیر تروتازگی اور شادابی حاصل ہو سکے۔

فاؤنڈیشن

اس میں خوبصورتی کے بے پناہ راز پنہاں ہیں۔ یہ جلد کو ہموار بناتی ہے۔ جلد کی بافتوں اور ساختوں کو ہموار کرتی ہے اور دیگر میک اپ کے لیے بنیاد فراہم کرتی ہے اور رنگوں کو ان کے حقیقی رنگ میں اجاگر کرتی ہے۔

آپ اس رنگ کا انتخاب کریں جو آپ کی جلد کے قریب تر ہو۔ اگر آپ اپنی جلد کی مناسبت سے رنگوں کا انتخاب سرانجام نہیں دیں گے تو ہلکے یا گہرے رنگ غیر فطری

دکھائی دیں گے اور ایسا محسوس ہوگا جیسے آپ نے اپنے چہرے پر مصنوعی ماسک چڑھا رکھا ہو۔ ہر ایک جلد کے لیے فاؤنڈیشن ضروری نہیں ہوتی۔

رنگ کی پڑتال

اپنے جبڑے کی لائن پر تھوڑا سا رنگ لگا کر دیکھیں (اس مقصد کیلئے اپنے ہاتھ کی پشت ہرگز استعمال نہ کریں کیونکہ اس جگہ کی جلد گہری ہوتی ہے اور آپ کے چہرے کی جلد کی نسبت کھردری بھی ہوتی ہے) اگر آپ اپنے جلد کے ساتھ میل کھانے والے ایک اچھے فاؤنڈیشن کا انتخاب کرنے میں کامیاب ہو جاتی ہیں تو آپ کی یہ فاؤنڈیشن نظروں سے اوجھل ہو جائے گی۔ یہ ایک لازمی امر ہے کہ آپ اس کی پڑتال دن کی روشنی میں کریں۔ اس کو دن کی روشنی میں چیک کریں۔ اگر آپ اپنی جلد کے ساتھ میل کھانے والی فاؤنڈیشن کے انتخاب سے محروم رہتی ہیں تب آپ دو اقسام کی فاؤنڈیشن خریدیں...... ایک اپنی جلد سے قدرے گہری یعنی ڈارک ...... ایک قدرے ہلکی یعنی لائٹ اور اپنے پسندیدہ شیڈ کیلئے ان دونوں کا امتزاج کر لیں۔ دونوں کا مرکب تیار کر لیں۔

جدید امتزاج

فاؤنڈیشن اور پاؤڈر ریڈی میڈ طور پر امتزاج کئے گئے آپ کے چہرے کو فطری دکھانے میں از حد معاون ثابت ہوتے ہیں۔ یہ ہر ایک نوعیت کی حامل جلد کے لیے موزوں ثابت ہوتے ہیں ماسوائے خشک جلد کے۔

جلد پر فاؤنڈیشن کی تہہ جمانا

اپنی جلد کی نوعیت اور اس کی ضروریات مدنظر رکھیں اور ان کو مدنظر رکھتے ہوئے فاؤنڈیشن کی خریداری سرانجام دیں۔ آپ کی فاؤنڈیشن کو واضح طور پر دکھائی نہیں دینا چاہیے اور نہ ہی اس کی وجہ سے آپ کو بے آرامی کا احساس ہونا چاہیے۔ اگر یہ دونوں امور اجاگر ہوں تب آپ سمجھ لیں کہ آپ نے ان مصنوعات کا انتخاب کیا ہے جو آپ کی جلد سے میل نہیں کھاتیں۔

فاؤنڈیشن کا انتخاب کرتے وقت درج ذیل امور پر توجہ دیں

☆ اگر آپ خشک جلد کی حامل ہیں تو آپ کو کریمی اور موائسچرائزنگ فارمولے کا انتخاب کرنا چاہیے۔

☆ اگر آپ چکنی یا ملی جلی جلد کی حامل ہیں تب آپ کے لیے چکنائی سے پاک اور پانی پر بنیاد کرتا ہوا میک اپ بہترین ثابت ہوگا کیونکہ یہ چمک کو کم کرتا ہے۔

☆ ہلکا سا موائسچرائزر خوب جلا بخشتا ہے جب یہ جلد کو ہلکا سا رنگ روپ دیتا ہے اور موائسچر فراہم کرتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں یہ ایسی جلد کے لیے کارگر ثابت نہیں ہوتا جو قدرتی طور پر صاف شفاف ہو۔ یہ کھلے مساموں کی حامل جلد یا چکنی جلد کے لیے بھی کارآمد ثابت نہیں ہوتا۔

☆ کچھ کاسمیٹک کمپنیاں فاؤنڈیشن اور پاؤڈر کے ضمن میں انفرادی خدمات مہیا کرتی ہیں اور وہ موقع پر ہی مصنوعات تیار کرکے فراہم کرتی ہیں جو آپ کی جلد کے ساتھ میل کھاتی ہیں اور آپ کی جلد کی نوعیت کے بھی عین مطابق ہوتی ہیں۔

• آج کل کئی ایک فاؤنڈیشن سن اسکرین کی حامل ہوتی ہیں جو آپ کی جلد کو الٹراوائیولٹ لائٹ کے مضر نقصانات سے محفوظ رکھتی ہیں جو کہ ایک اضافی فائدہ ہوتا ہے۔

آنکھوں کی نگہداشت

جب ہماری نظر کسی چہرے پر پڑتی ہے تو ہم سب سے پہلے آنکھوں کا جائزہ لیتے ہیں۔ آپ کی آنکھوں کا رنگ یا ان کی بناوٹ خواہ کیسی ہی کیوں نہ ہو کوئی ایک طریقے ایسے موجود ہیں جن کو اپنا کر آپ اپنی آنکھوں کی فطری دلکشی میں اضافہ کرسکتی ہیں۔

رنگوں کے جادو

کچھ لوگ آئی شیڈ آپ کی آنکھوں کے رنگ کی مناسبت سے تجویز کرتے ہیں جبکہ بہت سے چوٹی کے میک اپ کے آرٹسٹ آپ کے بالوں کے رنگ کی مناسب سے آپ

کیلئے آئی شیڈ تجویز کرتے ہیں۔ درج ذیل میں رنگوں کے کچھ انتخاب حاضر خدمت ہیں۔

☆ سنہرے بالوں کیلئے

گولڈن براؤن، لیونڈر، خوبانی، لائٹ کورل، سیاہ یا چارکول گرے۔

☆ بھورے بالوں کیلئے

سیار، پلم براؤن، برگنڈی، برنٹ ریڈ، چاکلیٹ براؤن، ڈیپ برک۔

☆ سرخ بالوں کیلئے

سبز، نیلا، سیاہ یا چارکول گرے، براؤن، کورل، یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کس جگہ پر آئی شیڈ کا استعمال کر رہی ہیں۔ اس طرح آپ اپنی آنکھوں کی شکل وصورت کو معمولی سا تبدیل بھی کرسکتی ہیں۔ اگر آپ کی دونوں آنکھوں کے درمیان زیادہ فاصلہ موجود ہے...... مثال کے طور پر ...... آپ اپنے ناک کے قریب اندرونی پردے (Lid) پر گہرے ٹونز استعمال کریں۔ آپ پنسل کے ساتھ اندرونی پردے کی اندرونی جانب اندرونی کونوں پر ہلکے رنگ کی لائن بھی کھینچ سکتی ہے۔ اگر آپ کی آنکھیں ایک دوسرے کے قریب تر ہیں تب آپ اس تمام ترعمل درآمد کے برعکس عمل درآمد اپنائیں بڑی بڑی دکھائی دینے والی آنکھوں کے ضمن میں آپ اپنے شیڈ گولائی کی صورت میں لگائیں اور ان کی گولائیاں آپ کے پردوں کے وسط میں ہوں۔ بالائی اور نچلی پلکوں پر کثیر مقدار میں مسکارا لگائیں۔ اس طرح آپ کی آنکھوں کا میک اپ مکمل ہوجائے گا۔ اگر آپ یہ چاہتی ہیں کہ آپ کی بہت بڑی بڑی آنکھیں قدرے چھوٹی دکھائی دیں...... آپ ڈارک براؤن پنسل لائن اپنی پلکوں کی اندرونی جانب لگائیں...... آنکھ جھپکیں اور اس عمل کو سرانجام دینے کے بعد دوبارہ لگائیں۔

پریسڈ پاؤڈر آئی شیڈوز (Pressed Powder eye Shadows)

یہ بہترین کوریج فراہم کرتے ہیں اور رنگوں کو پائیداری عطا کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ رنگ لباس تبدیل کرنے کے دوران قائم رہتے ہیں۔

لوز آئی شیڈو پاؤڈر (Loose eye Shadow Powder)

مائل بہ گوہر پن (موتی جیسا) اور پریسڈ پاؤڈر آئی شیڈو سے قدرے عمدہ بافتوں کا حامل...... نمایاں کرنے کے لیے ازحد مفید یا پھر چمک دمک کیلئے سودمند۔

کریم آئی شیڈو

اس کا استعمال وقت طلب ہے کیونکہ چند گھنٹوں بعد یہ ساکٹ۔ لائن کی کریز میں جذب ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

کلاسیک چہرہ

نرم اور خوبصورتی کے ساتھ متوازن صورت حال کا حامل ...... کلاسیک میک اپ چہرے کو ہموار کرنے والے رنگ استعمال میں لاتا ہے تاکہ اس کی خوبصورتی میں اضافہ ممکن ہو سکے اور یہ خوبصورت دکھائی دے سکے۔

کلاسیک میک اپ کی کامل ترین خوبصورتی کا حصول قدرے زیادہ وقت درکار رکھتا ہے۔ آپ کو گراؤنڈ تیار کرنے کے کچھ اصول مدنظر رکھنے ہوں گے جو کہ درج ذیل پیش کئے جا رہے ہیں۔

اس بہترین اسٹائل کی روح ایک ہموار اور اس قدر کامل جلد ہے جیسے چینی کے برتن کی سطح۔

وہ فاؤنڈیشن استعمال کریں جو قدرے زیادہ کوریج فراہم کرنے کا باعث ثابت ہو۔ اس کو بہت معمولی نمی کے حامل میک اپ اسپنج کے ساتھ لگائیں۔ اس کو پہلے نچوڑ لیں۔ اس کو اپنی آنکھوں کے پردے اور ہونٹوں پر لگانا مت بھولیں اور اس کو اپنی تھوڑی کے نیچے بھی لگائیں۔

اب اپنے ناک کے اردگرد اور اپنی آنکھوں کے نیچے تھوڑا کنسیلر (چھپانے والا) لگائیں۔ اس کو اپنی جلد کے ساتھ پریس کریں اور بلند کریں۔

بلشر لگائیں۔ اپنے رخساروں کی ہڈیوں پر زیادہ لگائیں اوپر کی سمت اپنی ہیئر

لائن کی جانب لیکن ہیئر لائن کے اندر نہیں لگانا۔

جلد کو ریشم کی طرح بنانا ضروری ہے۔ لہٰذا بہت سا نرم، عمدہ کھلا پاؤڈر اپنے تمام تر چہرے پر لگائیں اور فاضل پاؤڈر کو صاف کریں اور اس مقصد کے لیے بڑا پاؤڈر برش استعمال کریں۔

آنکھوں کو جلا بخشنے کے لیے دو شیڈ استعمال کریں...... میٹ یا نیم میٹ (نیم میٹ لگانے میں آسان رہتا ہے) آپ پردے پر زردی مائل شیڈ اور ساکٹ لائن پر گہرا رنگ لگا سکتی ہیں۔

اگر آپ ایک دم کلاسیک نظر آنے کی خواہاں ہیں تب آپ کو زیادہ مقدار میں مسکارا استعمال کرنا ہوگا بالخصوص بالائی پلکوں کو درازی بخشنے کیلئے۔

اپنی بھنوؤں کے ساتھ بھی پورا پورا انصاف کرنا مت بھولیں۔ ان پر پہلے برو پنسل (پلکوں پر استعمال ہونے والی پنسل) استعمال کریں اور مابعد اس کی لائنوں کو بلینڈ کریں۔ اس مقصد کیلئے اپنے آئی شیڈ ایپلیکیٹر کا دوسرا سرا استعمال کریں۔

اب لپ پنسل کے ساتھ ہونٹوں پر آؤٹ لائن لگائیں اور اس کو آپ کی لپ اسٹک کے ساتھ میچ کرنا چاہیے۔ اس طرح آپ کے چہرے کا ایک کلاسیک چہرہ دکھائی دینے کا عمل درآمد اپنے اختتام کو پہنچ جائے گا۔

قدرتی چہرہ

چہرے کا فطری پن برقرار رکھنا

اکثر اوقات یہ کہا جاتا ہے کہ فن، فن کو چھپانے کے فن میں پنہاں ہے لہٰذا میک اپ کرنے کا بہترین فن یہ ہے کہ میک اپ کو چھپایا جائے۔ باالفاظ دیگر یہ مصنوعی تہہ محسوس نہ ہو بلکہ آپ کی خوبصورتی کا فطری پن برقرار رہے۔ حتیٰ کہ میک اپ کرنے کے بعد بھی آپ کی شکل وصورت عین فطری دکھائی دے اور یہ محسوس نہ ہو کہ آپ نے اس پر میک اپ کی مصنوعی تہہ چڑھا رکھی ہے۔ درج ذیل کچھ ایسی ہدایات پیش کی جا رہی ہیں جن پر عمل درآمد کرتے ہوئے آپ کا میک اپ زدہ چہرے بھی ایک فطری چہرے کی عکاسی کرے گا۔

جب آپ سمندر کے کنارے جا رہی ہوں ..... ملک کے بیرونی حصوں میں جا رہی ہوں..... یا پہاڑی علاقے میں جا رہی ہوں ...... آپ کا میک اپ انتہائی واضح ہونا چاہیے بالخصوص دن کی روشنی میں یہ ازحد واضح ہونا چاہیے۔ آپ کا چہرہ یہ چیخ چیخ کر کہے کہ یہ میک اپ سے بے نیاز چہرہ ہے اگر چہ آپ نے میک اپ کر رکھا ہو۔ وہ میک اپ ایک میک اپ نہیں ہوتا جو آپ کے چہرے کو فطری حسن سے مالا مال کرتا دکھائی نہ دے۔

یہ ضروری ہے کہ آپ یو، وی، اے اور یو، وی، بی فلٹروں کا حامل موائسچرائزر استعمال کریں۔ سب سے بہترین ایک ایس پی ایف یا 15 ہے۔

ہلکے رنگ کا موائسچرائزر یا ہلکے رنگ کا جل ایک مثالی بنیاد فراہم کرتا ہے (بشرطیکہ آپ کی جلد کے مسام کھلے ہوئے نہ ہوں) براونزنگ پاؤڈر بھی یہ مقصد بھی بخوبی پورا کر سکتے ہیں۔ ہلکے رنگ دینے والے موائسچرائزر اور براونزرز دونوں اب بخوبی دستیاب ہیں اور کئی ایک رنگوں میں دستیاب ہیں۔ ہلکے اور گہرے دونوں رنگوں میں دستیاب ہیں۔

مسکارے کا استعمال کم کریں اور سیاہ کی بجائے براؤن مسکارے کا انتخاب کریں بشرطیکہ آپ کی پلکیں قدرتی طور پر سیاہ نہ ہوں۔ ایک صاف شفاف مسکارا جو آپ کی پلکوں کو موٹائی عطا کرتا ہے اور ان کو خوبصورتی اور چمک عطا کرتا ہے ایک اچھا نعم البدل ہے اور بھنوؤں کو نمایاں کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرسکتا ہے۔

ہلکا براؤن شیڈ آپ کی آنکھوں کو مزید جلا بخش سکتا ہے اگر چہ آپ اپنی آنکھوں کے پردے میک اپ سے بے نیاز رکھنے چاہئیں۔

یاد رکھیں کہ لپ اسٹک کو وہی کچھ بڑھانے کے لیے استعمال کرنا چاہیے جو کچھ آپ کے ہونٹوں میں موجود ہے۔ اس کو لگانے کے بعد اپنی انگلی کے پوروں سے اسے اچھی طرح جمالیں اور ہموار کرلیں۔ یکساں کرلیں۔

میک اپ کرنے کی ہدایات

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کی فاؤنڈیشن آپ کی ایک دوسری جلد دکھائی دے تب آپ کو یہ کوشش کرنی چاہیے کہ آپ اسے اچھی طرح لگائیں۔ اچھی طرح جمائیں۔

اپنے میک اپ کا آغاز اپنے چہرے کو صاف شفاف کرتے ہوئے اور موائسچرائزنگ کرتے ہوئے کریں۔ آپ میک اپ اس روشنی میں کریں جس روشنی میں آپ کا چہرہ اور اس کی رنگت واضح اور صاف دکھائی دے۔ اگر آپ ناکافی روشنی میں میک اپ سرانجام دیں گی تب مابعد اس کی خامیاں دور کرنے کیلئے آپ کو کافی زیادہ وقت صرف کرنا پڑے گا۔

میک اپ اسپنج کو گیلا کریں اور اچھی طرح نچوڑ لیں تاکہ محض برائے نام نمی اس میں باقی رہے۔ تکونی شکل کا حامل یا ایک فطری اسپنج فاؤنڈیشن جمانے کے لیے بہترین ثابت ہوسکتا ہے۔ ایسا اسپنج انگلیوں کی نسبت بخوبی فاؤنڈیشن کی تہہ جما سکتا ہے۔

اپنی پیشانی ...... رخساروں...... ناک اور تھوڑی پر فاؤنڈیشن لگائیں۔ اسپنج کو برق رفتاری کے ساتھ کام میں لائیں...... اس کو نیچے کی جانب اور باہر کی جانب حرکت دیں۔ فاؤنڈیشن کو اپنی گردن تک نہ پھیلائیں۔

تحقیق یہ کہتی ہے کہ ہم لپ اسٹک کا رنگ اپنے موڈ کے عین مطابق منتخب کریں۔ آپ کوئی بھی رنگ منتخب کریں یہ آپ کی مرضی پر منحصر ہے لیکن درج ذیل ہدایات ضرور مدنظر رکھیں۔

☆ لپ اسٹک اپنے ہونٹوں پر لگانے سے پیشتر اپنے ہونٹوں کو موائسچرائزر کے ساتھ تیار کریں یا پھر خصوصی طور پر تیار کردہ لپ پرائمر کے ساتھ اپنے ہونٹوں کو تیار کریں تاکہ آپ جو رنگ لگائیں وہ ہموار رہیں اور زیادہ دیر تک برقرار رہیں۔

☆ ایک لپ برش آپ کے ہونٹوں کو پیشہ وارانہ جلا بخشتا ہے۔

☆ یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ لپ پنسل استعمال کریں (آپ محض پرائمر یا برش کے ساتھ اچھے نتائج حاصل کرسکتی ہیں) لیکن اگر آپ لپ پنسل استعمال کرنا چاہیں تو یہ اسی رنگ کی حامل ہونی چاہیے جس رنگ کی حامل لپ اسٹک آپ استعمال کر رہی ہوں۔ آپ وہ شیڈ منتخب کریں جو آپ کے ہونٹوں کے شیڈ کے قریب تر ہو۔

☆ انجماد کی حامل لپ اسٹک استعمال نہ کریں کیونکہ یہ آپ کے دانتوں اور چہرے کو نمایاں نہیں کرے گی۔

☆ لپ اسٹک کے اس رنگ کا انتخاب کریں جو آپ کے دانتوں کی سفیدی کو نمایاں کرنے میں معاون ثابت ہو مثلاً سرخ، براؤن اور پنک رنگ وغیرہ۔

اگر آپ نے شام کی تقریب میں شرکت کرنی ہو یا آپ کو خصوصی بہترین نتائج درکار ہوں تب آپ لپ اسٹک لگانے پر قابل غور حد تک وقت صرف کریں۔

لپ اسٹک لگانے کے بارے میں ہدایات

اپنے ہونٹوں کی پرائمنگ سرانجام دیتے ہوئے آغاز کریں اور یہ پرائمرنگ آپ موائسچرائزر کے ساتھ یا/ اور لپ پرائمر کے ساتھ سرانجام دے سکتی ہیں۔ اگر آپ لپ پنسل استعمال کرنے کی متمنی ہیں تب آپ اپنے انتہائی محتاط انداز میں اپنے ہونٹوں پر آؤٹ لائن کھینچیں۔ یہ پنسل اپنے منہ پر ہرگز نہ کھینچیں۔ پہلے اسے اپنے ہاتھ کی ہتھیلیوں سے ہلکی سی تپش پہنچائیں تا کہ یہ نرم پڑ جائے۔ اپنی چھوٹی انگلی اپنی تھوڑی پر جمائیں تا کہ توازن برقرار رہ سکے۔

اپنے لپ اسٹک برش پر رنگ لگائیں اور اپنے منہ کے کونوں سے اندر کی جانب برش کریں۔ اپنے ہونٹوں کو کیوپڑ بو کی شکل دینے کی خاطر برش کو ہموار رکھیں تا کہ ''وی'' یا گولائی کی شکل بن سکے۔

ٹیشو پیپر کے ساتھ اپنے ہونٹوں کو تھپ تھپائیں۔ تھوڑا سا فیس پوڈر لگائیں اور رنگ کی دوسری تہہ جمائیں۔

اگر آپ وقت کی کمی کا شکار ہوں تب وہ لپ اسٹک منتخب کریں جو رنگ کی ایک واضح تہہ دے سکے۔ ان کو جلد لگانا ممکن ہوتا ہے اور ان کیلئے آؤٹ لائننگ کی ضرورت نہیں ہوتی۔

خوشنما دانت

ایک خوبصورت مسکراہٹ صحت مند دانتوں کی مرہون منت ہوتی ہے اور خوشنما دانتوں کے حصول کی خاطر اور خوبصورت مسکراہٹ بکھیرنے کی خاطر دانتوں کی باقاعدگی کے ساتھ حفاظت ضروری ہے اور اس مقصد کے حصول کی خاطر آپ ایک اچھے ٹوتھ برش کا

انتخاب کریں۔ جس ٹوتھ برش کا سر چھوٹا ہو وہ ایک بہترین ٹوتھ برش تصور کیا جاتا ہے کیونکہ یہ آپ کے تمام تر دانتوں اور مسوڑھوں تک بخوبی رسائی حاصل کر لیتا ہے۔ یہ بھی خیال رہے کہ آپ کے ٹوتھ برش کے دندانے درمیانے سائز کے حامل ہوں اور ان کے سرے گول ہوں۔

روزانہ ڈینٹل فلاس کا استعمال کریں تا کہ آپ کے دانتوں کی درمیانی جگہ کی بخوبی صفائی ممکن ہو سکے۔ لیکن آہستگی اور نرمی کے ساتھ تا کہ آپ کے مسوڑھے متاثر ہونے سے بخوبی محفوظ رہ سکیں۔

میک کے راز کو راز رکھنے والی تدابیر

یہ مؤثر تدابیر ہیں جو میک اپ کے راز کو راز رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔

ان کے استعمال کی بابت ہدایات

وہ شیڈ منتخب کریں جو آپ کے فاؤنڈیشن کے رنگ سے قدرے ہلکا واقع ہوا ہو اور اسے فاؤنڈیشن کے اوپر لگا لیں۔ اس کو اپنی انگلی کی پوروں کے ساتھ تھپ تھپا کر اچھی طرح جمالیں اور اس کو قدرے دبائیں۔

پاؤڈر

فیس پاؤڈر جو فیشن کی زینت بننے کے قابل تصور نہیں کیے جاتے تھے اب ان کی افادیت کو تسلیم کیا جانے لگا ہے اور اب وہ خوبصورتی کی ایک ناقابل تردید تدبیر گردانے جاتے ہیں۔ یہ میک اپ سٹ کرنے کی روایتی تدبیر ہے اور اس کو حتمی جلا بخشتے ہیں۔ تاہم جدید...... عمدہ بافتوں کا حامل پوڈر بذات خود ایک اچھی فاؤنڈیشن ثابت ہو سکتا ہے۔ اسے موائسچرائزر کے اوپر سادگی کے ساتھ لگائیں جب آپ کے پاس وقت کی کمی ہو اور آپ جلدی میں ہوں یا آپ فاؤنڈیشن لگانا پسند نہ کرتے ہوں تب یہ آپ کے وقت کو بچانے کی ایک اچھی تدبیر ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن آپ اپنے چہرے کو کسی ایسی تدبیر سے یکسر محروم ہرگز نہ رکھیں۔

پوڈر لگانے کی بابت ہدایات

عام/ سادہ پاؤڈر کو ایک بڑے اور نرم برش کے ساتھ لگانا ممکن ہوتا ہے (یہ برش آپ کے بلشر برش سے بڑا ہونا چاہیے) یا پھر اسے کسی پیڈ کے ساتھ دبا دیں...... پریس کر دیں تا کہ میک اپ مکمل طور پر سیٹ ہو سکے۔ فاضل پوڈر کو اپنے پاؤڈر برش کے ساتھ صاف کر لیں۔

پریسیڈ پاؤڈر کو پیڈ کے ساتھ لگایا جاتا ہے اور اس کو دن کے دوران میک اپ کو درست کرنے کیلئے استعمال میں لایا جاتا ہے...... اس کی نوک پلک سنوارنے کیلئے استعمال میں لایا جاتا ہے۔

رنگوں کو درست کرنے والے پاؤڈر پریسیڈ یا عام/ سادہ حالت میں دستیاب ہوتے ہیں اور جن حصوں پر ضرورت محسوس ہو ان حصوں پر فاؤنڈیشن کے اوپر لگائے جاتے ہیں۔

بلشر (Blusher)

چہرے کو جلد از جلد جلا بخشنے کی ایک بہتر تدبیر...... یہ رخساروں اور چہرے کی بناوٹ کو جلا بخشے ہیں۔

پاؤڈر بلشر لگانے میں سہل ہوتے ہیں اور جلد استعمال کئے جا سکتے ہیں بہ نسبت کریم لیکن آپ جسم قسم کے بلشر کو چاہیں ترجیح دے سکتی ہیں لیکن یاد رکھیں ان کو زیادہ مقدار میں ہرگز نہ لگائیں تا کہ آپ کے رخساروں کی قدرتی خوبصورتی برقرار رہے اور اپنا جلوہ بکھیرتی رہے۔

بلشر کا وہ رنگ منتخب کریں جو آپ کے میک اپ کے رنگ کے ساتھ میل کھاتا ہو۔

بلشر کو استعمال کرنے کی ہدایات

پوڈر بلشر لگانے کیلئے ایک بڑا اور نرم برش استعمال کریں۔

برش کو اپنے رخسار کی ہڈیوں پر اوپر اور نیچے حرکت دیں۔

اگر کریم بلشر بہتر طریقے سے لگائے جائیں تو وہ فطری پن کی عکاسی کرتے ہیں اور آپ کو تروتازہ دکھانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ان کو بھی درج بالا طریقے کے

تحت لگانا ممکن ہوتا ہے۔ ان کو اپنے رخساروں کے ابھار پر لگا کر نم آلود اسپنج یا انگلی کی پوروں کے ساتھ بخوبی جما لیں اور آپ کی حرکت اوپر کی جانب اور باہر کی جانب ہونی چاہیے۔

بلشر کے ضمن میں فوری اقدامات

☆ اگر آپ کو یہ محسوس ہو کہ آپ نے بہت زیادہ بلشر لگا لیا ہے تب آپ ہلکی سی فاؤنڈیشن کی تہہ جمائیں...... اس طرح آپ کی بلشر کی زیادتی چھپ جائے گی۔

☆ اپنی فاؤنڈیشن اور پوڈر کے اوپر پاؤڈر بلشر لگائیں۔ پوڈر لگانے سے پیشتر کریم بلشر لگائیں۔

پانچ منٹ میں مکمل میک اپ

فوری سروس

درجہ ذیل میں میک اپ کے وہ جادو بیان کئے جا رہے ہیں جو مختصر وقت میں آپ کے سر چڑھ کر بول سکتے ہیں۔ جب آپ کے پاس محض چند منٹ کا وقت موجود ہو اور آپ ان چند منٹوں کے اندر اندر اپنے چہرے کو ایک دلکش اور خوبصورت چہرے میں تبدیل کرنے کی متمنی ہوں تا کہ آپ فوری طور پر کسی تقریب میں شرکت کر سکیں تب آپ درج ذیل ہدایات مدنظر رکھیں۔

☆ سب سے پہلے اپنے میک اپ کے لیے ایک ایسے رنگ کا انتخاب کریں جو آپ کے ملبوسات کے ساتھ میل کھاتا ہو...... لپ اسٹک ...... بلشر اور آنکھوں کے شیڈ وغیرہ تمام کے تمام یکساں شیڈ کے حامل ہوں۔

☆ مختصر راستہ! آپ ٹو ان ون مصنوعات خرید سکتی ہیں جو آپ کے رخساروں یا ہونٹوں کیلئے موزوں ترین ہوں یا آپ کے ہونٹوں اور آنکھوں کیلئے موزوں ترین ہوں تا کہ آپ کی زندگی سادگی سے عبارت ہو سکے۔

☆ اگر آپ فاؤنڈیشن جمانے کی متمنی ہیں۔ آپ اس کو جمانے کیلئے اپنی انگلیوں کے پور یا قدرے نم آلود میک اپ برش استعمال کر سکتی ہیں۔ اس طرح آپ اپنی جلد کو صاف اور موائسچرائز کر سکتی ہیں۔

☆ اس کے بعد نرم براؤن پنسل کے ساتھ اپنی آنکھوں کی آؤٹ لائن لگائیں۔ اس لائن کو جمائیں۔ آپ آئی شیڈ ایپلیکیٹر کے ساتھ حصول مقصد میں کامیاب ہو سکتی ہیں۔

☆ مسکارے کی ایک ہی تہہ کافی ہے۔ آپ اس کو اوپر والی پلکوں پر لگا سکتی ہیں۔ وہ بھی اس صورت میں جبکہ آپ اس کو لگانا پسند کریں۔

☆ اپنی بھنوؤں کو نمایاں کرتے ہوئے آپ اپنے چہرے کو فوری طور پر جلا بخش سکتی ہیں۔ پوڈر استعمال کریں اور اس کو برش کے ساتھ لگائیں یا شارپ برو پنسل استعمال کریں۔

☆ پانچ منٹوں کے اندر اندر میک اپ مکمل کرنے کے عمل میں آپ کو مخصوص ایک پچ پاؤڈر بلشر کی ضرورت درپیش ہوگی۔ اس کو ایک بڑے بلشر برش کے ساتھ لگائیں۔

☆ عام پاؤڈر اپنے تمام تر چہرے پر جمائیں تاکہ آپ کا میک اپ سیٹ ہو سکے اور اس کی چمک کو مضبوط بنانا ممکن ہو سکے۔

☆ ان لپ اسٹک کا انتخاب کریں جو فطرتی پن کے عین قریب ہوں اور جس کو جلد از جلد لگانا ممکن ہو سکے۔ آپ کے ہونٹوں سے میل کھاتے ہوئے رنگ زیادہ محنت درکار نہیں رکھتے لہٰذا ان کو لگانے میں کم از کم وقت صرف ہوتا ہے۔ لپنگ پنسل کے استعمال کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔

آپ کی جلد کے مسائل سے متعلق

سوال اور جوابات

ہم میں سے اکثر افراد جب کسی نہ کسی قسم کے جلدی مسائل کا شکار ہوتے ہیں تو ہم اس امر کو ترجیح دیتے ہیں کہ ہم اس وقت کا انتظار کریں جبکہ یہ مسائل خود بخود حل ہو جائیں۔ یہ ہماری عام لاپروائی ہے...... ہماری نظر انداز کر دینے کی عادت ہے۔ ہم یہ فرض کر لیتے کہ ہم نے اپنی بقایا زندگی ان مسائل کی رفاقت میں بسر کرنی ہے۔ درج ذیل میں آپ کے سوال اور جواب پیش کئے جا رہے ہیں ان سوالات اور جوابات میں آپ کی جلد کے ان مسائل کے حل پوشیدہ ہیں جن سے آپ اکثر دو چار رہتے ہیں۔

سوال:۔ کچھ سرخ رنگ کی رگیں میرے ناک کے اردگرد نمودار ہو چکی ہیں جو کہ ناگوار محسوس ہوتی ہیں۔ اس مسئلے کا کیا حل ہے؟ اس مسئلے کا کیا علاج دستیاب ہے؟

جواب:۔ یہ مسئلہ کسی بھی عمر میں...... عمر کے کسی بھی حصے میں درپیش ہو سکتا ہے۔ یہ مسئلہ کسی بھی نوعیت کی حامل جلد پر اثر انداز ہو سکتا ہے محض خشک یا حساس جلد ہی اس مسئلے کا نشانہ نہیں بنتی ...... یہ رگیں آپ کے رخساروں، آنکھوں کے نیچے اور ٹانگوں پر نمودار ہو سکتی ہیں۔

ان رگوں کے نمودار ہونے کا بڑا سبب سورج کی تباہ کاری ہے۔ اس کے علاوہ الکحل اور گرم تاثیر کے حامل مشروبات مثلاً چائے اور کافی کی زیادتی، مرچ مصالحوں والی غذاؤں کا استعمال موسمی اثرات اور جلد پر استعمال کرنے والی کچھ مصنوعات بھی ان مسائل کا سبب بن سکتی ہیں۔

آپ ان رگوں کو میک اپ کی تہہ میں بھی چھپا سکتی ہیں یا پھر آپ بیوٹی سیلون کا رخ بھی کر سکتی ہیں جہاں پر ماہرین الیکٹرولاسس یا سیپر وتھراپی کے عمل کے ذریعے آپ کو ان رگوں سے نجات دلا سکتے ہیں۔

سوال:۔ کیا میں جلد کے داغوں سے چھٹکارا حاصل کر سکتی ہوں! ان سے چھٹکارا حاصل کرنے کا تیز ترین علاج کیا ہے؟

جواب:۔ ایکنی (داغوں) کی اصل وجہ دریافت نہیں ہو سکی۔ تاہم اس مرض میں ہارمونز اہم کردار ادا کرتے ہیں اور ان کے عدم توازن کی وجہ سے یہ مرض منظر عام پر آتی ہے۔ یہ مرض نوعمری میں بھی لاحق ہو سکتی ہے اور تیس برس یا اس سے زائد عمر تک برقرار رہ سکتی ہے۔ یہ مرض تیس برس یا چالیس برس سے زائد عمر کی حامل

عورتوں کو بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ ان کے ہارمونز کی کارکردگی اور کارگزاری میں تبدیلی کی وجہ سے یہ مرض لاحق ہو سکتا ہے۔

تاہم کچھ حالات ایسے ہوتے ہیں جو اس مرض کو بدتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور کچھ لوگوں میں جلد کی جلن کا باعث ثابت ہوتے ہیں۔

☆ بہت زیادہ نمی کا حامل ماحول...... مرطوب ماحول
☆ کئی اقسام کی ادویات کا استعمال
☆ ناکافی نیند
☆ حیض سے قبل ہارمونز کا اتار چڑھاؤ
☆ خوراک کے ساتھ اس مرض کا تعلق ابھی ثابت نہیں ہو سکا تاہم غیر متوازن خوراک اور جسم میں زنک کی کمی اس مرض کا باعث ثابت ہو سکتی ہے۔
☆ کھچاؤ اور تناؤ کی کیفیت اور جذباتی اتار چڑھاؤ۔
☆ کاسمیٹک کے کچھ اجزائے ترکیبی

سوال:۔ جلد پر کھچاؤ کے اثرات سے کیسے چھٹکارا پانا ممکن ہو سکتا ہے۔ کیا ان سے چھٹکارا حاصل کرنا ممکن ہے؟

جواب:۔ اس مرض کی وجہ وزن میں جلد اتار چڑھاؤ بذریعہ خوراک یا حمل کے دوران وزن کی زیادتی ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر۔

آپ حمل کے دوران اس مرض سے چھٹکارا حاصل نہیں کر سکتیں۔ یہ آپ کے ہارمونز پر منحصر ہوتا ہے اگرچہ آپ اپنے وزن پر قابو پاتے ہوئے اس مرض میں تخفیف حاصل کرنے میں کامیاب ہو سکتی ہیں۔ اپنی جلد کو باڈی لوشن کے استعمال سے مضبوط اور لچکدار بنائیں۔ آپ کا یہ عمل درآمد بھی معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ اپنی خوراک میں وٹامن اور دھاتیں شامل کریں۔ وہ خوراک استعمال کریں جن میں وٹامن اور دھاتیں موجود ہوں۔ اس سے آپ کے جسم کی بافتیں ایک دوسرے کے ساتھ مضبوطی کے ساتھ منسلک رہیں گی۔

بدقسمتی سے ایک مرتبہ اس مرض کی وجہ سے جسم پر نشان پڑ جائیں تو ان سے چھٹکارا حاصل کرنا مشکل ہوتا ہے۔ کوئی بھی علاج یا میک اپ کی کوئی بھی تدبیر

آپ کو ان نشانات سے چھٹکارا نہیں دلا سکتی۔ اگرچہ یہ غائب نہیں ہوں گے لیکن وقت کے ساتھ ساتھ کچھ نہ کچھ ماند ضرور پڑ جائیں گے۔

سوال:۔ سرد پھوڑوں سے نجات حاصل کرنا کس طرح ممکن ہوسکتا ہے؟

جواب:۔ یہ مرض ایک وائرس کے ذریعے لاحق ہوتا ہے۔ اگر ایک مرتبہ اس مرض کا وائرس آپ کے جسم میں داخل ہو جائے تو وہ تمام عمر آپ کا پیچھا نہیں چھوڑتا۔ یہ سورج کی تپش کے ساتھ فعال ہو جاتا ہے...... سردی کے ساتھ بھی فعال ہو جاتا ہے...... اور حیض کی بدولت بھی فعال ہوجاتا ہے۔ اس مرض سے بچاؤ کیلئے زیادہ حفاظتی سن اسکرین استعمال کریں۔ ان پھوڑوں کو صاف رکھیں اور خشک رکھیں۔ ان کو ہرگز نہ چھوئیں اور دوسروں میں اس مرض کو پھیلانے کا باعث نہ بنیں۔ کسی کا بوسہ لینے سے بھی یہ مرض اس کو منتقل ہوسکتا ہے۔

سوال:۔ میری آنکھوں کے گرد گہرے رنگ کے حلقے ہیں۔ میں کس طرح ان سے نجات حاصل کرسکتی ہوں؟

جواب:۔ یہ ایک عام شکایت ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ مرض بدتر صورت حال اختیار کرسکتی ہے کیونکہ جلد کی سطح پتلی ہو جاتی ہے...... باریک ہوجاتی ہے۔ کوشش کریں کہ آپ مناسب نیند سے لطف اندوز ہوسکیں اور بیدار ہونے کے بعد اپنی انگلیوں کے پور سے نرمی اور آہستگی کے ساتھ اپنی متاثرہ جلد تھپکیں اور اس مقصد کے لیے ریفرشنگ جل استعمال کریں جو آپ کے دوران خون کو تیز کرے گا اور آپ کے مرض میں افاقہ ہوگا۔

سوال:۔ میری جلد پر سرخ حلقے ہیں۔ ان سے کس طرح نجات ممکن ہے؟

جواب:۔ آپ ان پر کھجلی یا خارش کرنے سے پرہیز کریں۔ یہ مرض سر کی جلد، کہنیوں، کندھوں، کمر کے نچلے حصے اور گھٹنوں کو اپنا نشانہ بنا سکتا ہے۔ اس مرض کے لاحق ہونے کی وجوہات میں صدمہ، تھکان، ڈپریشن اور کئی اقسام کی ادویات کا استعمال شامل ہے۔ اور کھچاؤ اور تناؤ کی کیفیت کی بدولت یہ مرض بدتر صورت بھی اختیار کرسکتا ہے۔ یہ شکایت کبھی کبھار دو یا تین ہفتوں تک جاری رہتی ہے۔ اس مرض کے لاحق ہونے کی اصل اور حقیقی وجہ دریافت کرنے کے لیے تحقیقات ہنوز

جاری ہیں۔ یہ مرض وراثت میں بھی لاحق ہوسکتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر اس مرض کا بہتر علاج تجویز کرسکتا ہے۔ آکوپنکچر...... نباتاتی تیل...... اور ہومیو پیتھک علاج بھی اس مرض میں کارگر ثابت ہوسکتا ہے۔

سوال:۔ ایگزیما کا بہتر علاج کیا ہے؟

جواب:۔ ایگزیما کئی ایک اقسام کا حامل ہوتا ہے اور اس کے لاحق ہونے کی وجوہات بھی کئی ایک ہوتی ہیں۔ بہتر ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

اگر ایگزیما کا مرض شدت کے ساتھ لاحق نہ ہو تب یہ آپ کی جلد کو خشک کرنے کا باعث ثابت ہوسکتا ہے۔ لیکن جب یہ مرض شدت کے ساتھ لاحق ہو تو یہ آپ کے تمام جسم کو متاثر کرسکتا ہے۔ یہ کھجلی اور خارش کا باعث بن سکتا ہے۔ جلن کا باعث بھی ثابت ہوسکتا ہے اور بے آرامی کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

اس مرض میں جلد پر کھجلی اور خارش ہوتی ہے۔ انفیکشن بھی ہوسکتا ہے۔

اس مرض میں آپ کا بستر اور لباس کاٹن (سوتی) کا ہونا چاہیے کیونکہ اونی اور نائیلون کے ملبوسات مرض کو بدتر بنانے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ الرجی مثلاً ربڑ، نکل، خضاب، ادویات، پودوں اور گھر کے کوڑا کرکٹ سے الرجی کے علاوہ کھچاؤ اور تناؤ کی کیفیت مرض میں شدت کا موجب بن سکتی ہے۔

اس کے علاج کی غرض سے پانی میں مخصوص تیل ملا کر غسل کیا جاتا ہے اور غسل کے بعد مخصوص کریمیں لگائی جاتی ہیں۔

انفیکشن کے مداوے کیلئے اینٹی بائیوٹک ادویات بھی استعمال کی جاسکتی ہیں کھجلی اور خارش رفع کرنے کیلئے بھی ڈاکٹر ادویات تجویز کرتے ہیں۔

چین کی جڑی بوٹیوں سے بھی علاج ممکن ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ کوئی علاج معالجہ سرانجام دینے سے پہلے آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور اس کے مشورے کے تحت علاج شروع کریں۔

سوال:۔ آکوپنکچر کا علاج معالجہ کس طرح جلد کے مسائل میں کارآمد ثابت ہوتا ہے؟

جواب:۔ جلد کے مسائل سے چھٹکارا حاصل کرنے کیلئے آکوپنکچر طریقہ علاج ایک مؤثر

علاج ثابت ہو سکتا ہے بشرطیکہ مرض کی حقیقی وجہ معلوم ہو اور جسم کے راستہ پوائنٹ کو پنکچر کیا جائے۔ یہ علاج اس نکتہ نظر کا حامل ہے کہ جسم کے اندرونی مسائل جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ لیکن اس علاج کو کسی ماہر کی نگرانی میں سر انجام دینا چاہیے۔ یہ علاج افادیت کا حامل ہے لیکن معالج کا ماہر ہونا اولین شرط ہے۔